Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

Koordynator Izabela – tel. 511200011

Dyżur koordynatora-czwartek 12.00-13.00

e-mail: cas.uskrzydleniwiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	**9.00-18.00**
wtorek	**9.00-15.00**
środa	**12.15-18.00**
czwartek	**10.00-18.15**
piątek	**12.00-18.00**

OBOWIĄZUJE OD 25.11.2026

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	**9.00-9.45**	**Gimnastyka rehabilitacyjna**	
	13.00-14.00	**Kurs języka angielskiego dla początkujących**	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	14.00-18.00	**Sekcja brydżowa**	
Wtorek	**11.00-12.30**	**Aqua aerobik-basen**	**Aquapark**
	11.30-12.30	**Dietetyka-warsztaty żywieniowe**	
	12.30-13.30	**Kawiarenka**	
	13.30-15.30	**Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.**	
Środa	**12.15-13.45** **14.00-18.00**	**Warsztaty wokalne - chór** **Sekcja brydżowa**	
Czwartek	**10:00-11:00**	**Trening umysłu gr.1**	**ul.Makowskiego 1, sala Ogródków**
	11.00-12.00	**Trening umysłu gr.2**	
	12.00-13.00	**Dyżur koordynatora**	
	12.00-14.00	**Kawiarenka**	
	14.00-16.30	**Gry stolikowe**	
	16.15-17.00	**Zajęcia ruchowe gr.1**	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	17.00-17.45	Zajęcia ruchowe gr.2	Działkowych
	16.45-18.15	Spotkanie z psychologiem	5.11, 19.11
Piątek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.00-13.30	Nordic walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.11	16.30	Śpiewogranie patriotyczne	
16.11	9.00-17.00	Termy Chochołowskie	Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi o godz. 9.00
23.11	10.00	Spotkanie z Policją Bezpieczny Senior, cyberbezpieczeństwo	
27.11	11.10	Wawel Zamek | piętro 2. Reprezentacyjne Komnaty	Zwiedzanie z

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

		Królewskie, Namioty Tureckie	**przewodnikiem**
1-30.11		**Zbiórka rzeczy dla Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt**	