

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłona Wieczysta

adres - Chałupnika 16 (Klub Sportowy Wieczysta, zejście w dół)

kontakt – tel. 660 065 729, 606 717 646

e-mail: grazyna.konieczna@gmail.com

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |         |
|--------------|---------|
| poniedziałek | 10 - 14 |
| wtorek       | 10 - 14 |
| środa        | 10 - 14 |
| czwartek     | 10 - 14 |
| piątek       | 10 - 14 |

**OBOWIĄZUJE OD 25.05.2018**

### Harmonogram zajęć stałych –maj 2018

| dzień        | godzina | rodzaj zajęć                                 | uwagi                                    |
|--------------|---------|--|--|
| poniedziałek | 10 - 11 | Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne           |  |
|              | 11- 12  | Zajęcia muzyczne - śpiew                     |  |
|              | 12 - 14 | Pozytywne inspiracje                         |  |
| wtorek       | 10 - 11 | Nordic Walking                               |  |
|              | 10 - 14 | Brydż  |  |
| środa        | 10 - 11 | Papierowa wiklina                            | W dniu 02, 09 i 30.05 zajęcia odwołane   |
|              | 11 - 13 | Origami, kusudama                            | W dniu 02, 09 i 30.05 zajęcia odwołane   |
|              | 13 - 14 | Decoupage                                    | W dniu 02 i 09.05 zajęcia odwołane       |
| czwartek     | 10 - 11 | Zdrowy tryb życia                            | W dniu 24.05 zajęcia w godzinach 10 -12  |
|              | 11 - 13 | Gry stolikowe                                | W dniu 24.05 zajęcia w godzinach 12 - 14 |
|              | 12 - 14 | J. angielski dla początkujących, konwersacje | Zajęcia przeniesione z 31.05 na 28.05    |

|        |         |   |                                       |
|--------|---------|---|---------------------------------------|
| piątek | 10 - 12 | Zajęcia muzyczno-aktorskie              | Zajęcia przeniesione<br>z 04 na 03.05 |
|        | 12 - 14 | Klub otwarty dla wszystkich<br>chętnych |                                       |

### Zajęcia dodatkowe w CAS Uskrzydłona Wieczysta w maju 2018:

| data                 | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi |
|----------------------|---------------|--|-------|
| 08, 15 oraz<br>22.05 | 11.30 – 13.30 | Warsztaty gry w Bule   |       |
| 03.05                | 16 - 20       | Zajęcia muzyczne na powietrzu                                    |       |
| 08.05                | 10 -13        | Udział zespołu muzycznego w<br>Przełądzie Piosenki Patriotycznej |       |
| 19.05                | 19.30         | Wyjście do Teatru Starego – spektakl<br>„Opera Mleczana”         |       |
| 21.05                | 10 - 12       | Występ zespołu muzycznego<br>w Domu Opieki Społecznej            |       |
| 22.05                | 17- 19        | Grill – obowiązują zapisy  |       |
| 25.05                | 19 - 21       | Wyjście do Teatru Praska 52<br>Scena Komedii „Oberża...”         |       |
| 26.05                | 17 - 19       | Spotkanie z Prof. S. Baticzko                                    |       |
| 30.05                | 10 – 13       | Szkolenie z wolontariatu   |       |

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.**