

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14, lokal 16 (wejście od strony placu zabaw)

kontakt – tel. 511 200 011

e-mail fundacja@uskrzydleniwiekem.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	10.00-18.00
środa	10.00-18.00
czwartek	10.00-19.00
piątek	10.00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – 11.2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30 -17.00	Sekcja brydżowa	
wtorek	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne-wiklina papierowa	
	15.00-17.00	Zdrowe odżywianie. Warsztaty z dietetykiem	
środa	10.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.00-13.00	Kurs języka włoskiego	
	16.30-18.00	Kurs obsługi laptopów	
Czwartek	10.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13.00-15.45	Kurs obsługi tabletów	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	

Piątek	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.00-12.00	Tai – chi	
	12.30-17.00	Gry stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 XI	10.00	Uroczyste posumowanie projektu: „Działajmy razem” SP 106, ul. Litewska 34	
9 XI	18.40	Wernisaż Józefa Kozińskiego, fotografie „Baśnie, bajki, bajeczki” Klub Kuźnia ośrodka Kultury im. C.K. Norwida, os. Złotego Wieku 14	
12XI	16.00	Patriotyczne śpiewogranie	
13 XI	17.00	Warsztaty z psychologiem „Jak pokonać zmartwienia”	
14 XI	9.30	Finał IV konkursu „Re-kreacje” Sala teatralna przy parafii św. Jadwigi	
21 XI	19.00	Koncert Pawła Orkisz w NCK	
27 XI	17.00	Zabawa andrzejkowa	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.