



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-11:00, 12:45-18:00
wtorek	10:00-12:00, 14:15-16:15
środa	10:00-15:00
czwartek	9:00-12:00, 14:00-18:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 18.01.2022

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10.00	Język angielski – poziom podstawowy	
	10:00-11:00	Język włoski	
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)
	14.15-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	10.00-12.00	Kawiarenka Seniora	
	14.15-16.15	Porady komputerowe	

Środa	10:00-15:00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11:00-12:00	Kawiarenka Seniora	
	14:00-15:00	Warsztaty dietetyczne	
	15:00-18:00	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	12.45-14:00	Kawiarenka Seniora	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.01	10:00-12:00	Warsztaty krawieckie	
17.01	16.30	Kolędowanie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.