



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

O BOWIAZUJE OD 20.05.2022

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski – poziom podstawowy	
	11.30-12.30	Warsztaty z dietetykiem	
	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	12.00-14.00	Kawiarenka Seniora	
	14.15-16.15	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	10:00-16:00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11:30-13:00	Warsztaty wokalne	
	13.00-16:00	Gry stolikowe	
Piątek	9.30-10.00	Dyżur koordynatora	
	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	12.45-14:15	Kawiarenka Seniora	

Zajęcia dodatkowe w maju 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.05	12.00	Zwiedzanie wystawy <i>Jacek Malczewski romantyczny</i> MNK	Zbiórka pod Gmachem Głównym, al. 3 Maja 1
20.05	12.00-16.00	Udział w wydarzeniu lokalnym	

		„Żyj zdrowo” – realizacja Inicjatywy lokalnej	
24.05	9.00	Termy Chocholowskie - wycieczka	Zbiórka pod kościółem św. Jadwigi
25, 26.05	19.30	Festiwal Muzyki Filmowej	ICE
29.05	11.00-19.00	Święto Rodziny	
31.05	11.00-12.00	Spotkanie Koła Wolontariatu	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.