



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:30-15:30</b>
<b>wtorek</b>	<b>9:00-15:30</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-13, 17:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-15.30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-17.00</b>

### O BOWIAŻUJE OD 01.11.2022

#### Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2022

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.30-11.30</b>	<b>Warsztaty z dietetykiem</b>	
	<b>11:45-13:15</b>	<b>Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją</b>	<b>Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)</b>
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Porady dotyczące obsługi</b>	

		telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	10:00-11:00	Język włoski dla początkujących	
	11.00-12.00	Język angielski dla początkujących	
	12.00-13:00	Język niemiecki dla początkujących	
	17:00-19:00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	13.30-15.30	Gry stolikowe	
Piątek	9.30-10.00	Dyżur koordynatora	
	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	13.00-17.00	Sekcja brydżowa	

#### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01-30.11		Zbiórka odzieży męskiej dla Przytuliska dla Bezdomnych Mężczyzn prowadzonego przez Zgromadzenie Braci Albertynów	
07.11	16.00	Śpiewogranie patriotyczne	
09.11	10.30	Wycieczka do Nowego Wiśnicza	wyjazd spod kościoła św.Jadwigi
10.11	10.00	Międzypokoleniowe śpiewogranie	Szkoła Podstawowa

		<b>patriotyczne</b>	<b>nr 106, ul. Litewska 34</b>
<b>16.11</b>	<b>10.00</b>	<b>Wystawa Tamary Łempickiej</b>	<b>MNK al. 3 maja</b>
<b>25.11</b>	<b>9.00</b>	<b>Czytanie bajek przedszkolakom</b>	<b>Przedszkole przy ul. Litewskiej 34</b>
<b>26.11</b>	<b>8.00</b>	<b>Wycieczka do kopalni soli w Bochni</b>	<b>wyjazd spod kościoła św.Jadwigi</b>
<b>28.11</b>	<b>17.00</b>	<b>Zabawa andrzejkowa</b>	