



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	10:30-15:30
wtorek	9:00-15:30
środa	10:00-13, 17:00-19:00
czwartek	9:00-15.30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2022

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

		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 grudniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12	7.15	Międzypokoleniowy wyjazd do Miechowa	Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi
12.12	15.00	Międzypokoleniowe warsztaty w WOMAI “W stronę ciemności”	ul. Pawia 34
13.12	10.00	Prelekcja specjalistów UMK “Dzikie zwierzęta w mieście” “Wpływ pola elektromagnetycznego na zdrowie	

		człowieka”	
13.12	16.00	Spotkanie Oplatkowe	Dworek Białoprądnicki
14.12	12.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE
15.12	9.30	Film <i>Johnny</i>	Cinema City Bonarka
15.12	17.30	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy IV oraz koncert	Dworek Białoprądnicki
19.12	13.30-15.00	Warsztaty międzykulturowe dla wolontariuszy i nie tylko	