



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	10:30-17:30
wtorek	10:00-15.00
środa	9:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2023

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	
	12:00-14:00	Gimnastyka z relaksacją	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowieckiego 1.
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	10.00-11.30	Zajęcia taneczne	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul.

Środa			Makowieckiego 1.
	12.00-13.00	Kawiarenka Seniora	
	13.00-15.00	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
	9.00-10.00	Język angielski dla początkujących	
	10.00-11.00	Język włoski dla początkujących	
	11.00-17.00	Sekcja brydżowa	
	17:00-19:00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	13.30-15.30	Kawiarenka Seniora	
	15.30-17.30	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-10.00	Trening umysłu gr.1	
	10:00-11:00	Kącik literacki	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12:00-13.30	Gimnastyka dla Seniora	
	13.30-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.02	17.00	Śledzik-ostatki	
24.02	9.00	Czytanie bajek przedszkolakom	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 18

