



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 16.02.2023

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.

			Makowskiego 1.
	12.00-13.00	Kawiarenka Seniora	
	13.00-15.00	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	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
16.02	13.30	Urząd Skarbowy przyjazny Seniorom	Spotkanie z urzędnikiem US
16.02-17.02		Zbiórka na rzecz poszkodowanych	

<p>21.02</p> <p>24.02</p>	<p>17.00</p> <p>9.00</p>	<p>w trakcie trzęsienia ziemi w Turcji i Syrii</p> <p>Śledzik-ostatki</p> <p>Czytanie bajek przedszkolakom</p>	<p>Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 18</p>
---------------------------	--------------------------	--	--