



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:30-17:30</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00-15.00</b>
<b>środa</b>	<b>9:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-17.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 01.04.2023**

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

<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>12:00-14:00</b>	<b>Gimnastyka z relaksacją</b>	<b>Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.</b>
	<b>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Zajęcia taneczne</b>	<b>Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.</b>

	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.00-15.00</b>	<b>Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b> <b>10.00-11.00</b> <b>11.00-17.00</b> <b>17.00-19:00</b>	<b>Język angielski dla początkujących</b> <b>Język włoski dla początkujących</b> <b>Sekcja brydżowa</b> <b>Warsztaty fotograficzne</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b> <b>11.30-13.30</b> <b>13.30-15.30</b> <b>15.30-17.30</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b> <b>Warsztaty wokalne</b> <b>Kawiarenka Seniora</b> <b>Gry stolikowe</b>	<b>W Wielki Czwartek nie będzie decoupage'u</b>
<b>Piątek</b>	<b>9.00-10.00</b> <b>10:00-11:00</b> <b>11.00-12.00</b> <b>12:00-13.30</b> <b>13.30-17.00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b> <b>Kącik literacki</b> <b>Trening umysłu gr.2</b> <b>Gimnastyka dla Seniora</b> <b>Sekcja brydżowa</b>	<b>W Wielki Piątek nie ma zajęć; klub otwarty dla chętnych</b> <b>9.00-13.00</b>

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>03.04</b>	<b>17.00</b>	<b>Spotkanie -wielkanocne jajeczko</b>	
<b>05.04</b>	<b>19.00</b>	<b>Misteria Paschalia- Lamentacje Francuskie</b>	<b>Kościół św. Katarzyny</b>
<b>06.04</b>	<b>18.00</b>	<b>Koncert Zoriany Grzybowskiej</b> <b>Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy IV</b>	<b>Dworek Białoprądnicki</b>

<b>09.04</b>	<b>18.00</b>	<b>Misteria Paschalia -Mozart i Przyjaciele</b>	<b>Filharmonia</b>
<b>17.04</b>	<b>9.00</b>	<b>Wyjazd do Solca-Zdroju</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi</b>
<b>18.04</b>	<b>16.30</b>	<b>Sukiennice-wybrane portrety- zwiedzanie z przewodnikiem</b>	<b>Sukiennice</b>
<b>28.04</b>	<b>9.00</b>	<b>Czytanie bajek przedszkolakom</b>	<b>Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18</b>