



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekami

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekami@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

O B O W I Ą Z U J E O D 0 1 . 0 6 . 2 0 2 3

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	zajęcia do 12.06
	16.00-17.30	Zajęcia taneczne	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	

Wtorek	10.00-11.30	Zajęcia taneczne	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1. 02.05 nie ma zajęć
	12.00-13.00	Kawiarenka Seniora	20.06 i 27.04 kawiarenka do godz. 14.00
	13.00-15.00	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	Zajęcia do 13.06
	9.00-10.00	Język angielski dla początkujących	Zajęcia do 14.06
Środa	10.00-11.00	Język włoski dla początkujących	Zajęcia do 14.06
	12.00-13.30	gimnastyka rehabilitacyjna/nordic walking	ćwiczenia w sali przy ul. Makowskiego 1 lub w parku
	11.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	Zajęcia do 15.06
	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	
	13.30-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.06	12.00-14.00	“Co się kryje w miednicy? Nietrzymanie moczu i obniżenie narządów miednicy mniejszej. Co i jak ćwiczyć?”	Zajęcia teoretyczno- praktyczne
04.06	18.00	“Tarzan” spektakl w języku angielskim w Teatrze Variete	ul.Zygmuntowska 32a
05.06	10.00	Zwiedzanie prywatnej kolekcji instrumentów etnicznych	
30.06	12.00-14.00	Demencja czy skleroza? Fizjologia procesów starzenia a zmiany otępienne	Wykład