



## 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 12.06.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>11.00-12.00</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
	<b>16.00-17.30</b>	<b>Zajęcia taneczne</b>	<b>Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	<b>20.06 i 27.06 kawiarenka do godz. 14.00</b>

<b>Środa</b>	<b>13.00-15.00</b>	<b>Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	<b>Zajęcia do 13.06</b>
	<b>9.00-10.00</b>	<b>Język angielski dla początkujących</b>	<b>Zajęcia do 14.06</b>
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Język włoski dla początkujących</b>	<b>Zajęcia do 14.06</b>
	<b>12.00-13.30</b>	<b>gimnastyka rehabilitacyjna/nordic walking</b>	<b>ćwiczenia w sali przy ul. Makowskiego 1 lub w parku</b>
	<b>11.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	<b>Zajęcia do 15.06</b>
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>15.30-17.30</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>10:00-11:00</b>	<b>Kącik literacki</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>14.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>02. 06</b>	<b>12.00-14.00</b>	<b>“Co się kryje w miednicy? Nietrzymanie moczu i obniżenie narządów miednicy mniejszej. Co i jak ćwiczyć?”</b>	<b>Zajęcia teoretyczno-praktyczne</b>

<b>04.06</b>	<b>18.00</b>	<b>“Tarzan” spektakl w języku angielskim w Teatrze Variete</b>	<b>ul.Zygmuntowska 32a</b>
<b>05.06</b>	<b>10.00</b>	<b>Zwiedzanie prywatnej kolekcji instrumentów etnicznych</b>	<b>DPS przy ul. Kluzeka</b>
<b>22.06</b>	<b>14.00-20.00</b>	<b>Piknik Świętojański</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św.Jadwigi</b>
<b>30.06</b>	<b>9.00</b>	<b>Lawendowe pola- wycieczka do Ostrowa (koło Proszowic)</b>	
<b>30.06</b>	<b>12.00-14.00</b>	<b>Demencja czy skleroza? Fizjologia procesów starzenia a zmiany otępienne</b>	<b>Wykład</b>