



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

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Basen	Aquapark
	10.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	
	11.00-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.00	Kącik literacki	
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	

Środa	10.00-17.00	Sekcja brydżowa	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	W systemie co dwa tygodnie (12.10, 26.10)
	11.30-13.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	13.30-15.30 15.30-17.30	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10	11.00-17.00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi
11.10	19.00	Balet Kopciuszek	Teatr Variete
18.10	11.00-15.00	Przeгляд chórów Rozśpiewany Kraków	sala ARTZona os.Górali 4
27.10	9.00	Czytanie na dywanie Seniorzy czytają przedszkolakom	Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18