



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	Przygotowanie lampek na kiermasz na rzecz Hospicjum św.Łazarza
	11.30-13.30	Kawiarenka Seniora	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	W systemie co dwa tygodnie
	15.30-17.30	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 grudniu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.12	12.00	Koncert w ICE	
9.12	18.00	Gala operetki	ul.Mikołajska
15.12	16.00	Spotkanie oplatkowe	
19.12	18.00	Gala operetki	ul. Mikołajska