



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

**OBOWIĄZUJE OD 05.12.2023**

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Basen	Aquapark
	10.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	4.12 ostatnie zajęcia
	11.00-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.00	Kącik literacki	5.12 ostatnie zajęcia
	12.10-13.10	Język angielski	5.12 ostatnie zajęcia
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	5.12 ostatnie zajęcia
	10.00-14.00	Gry stolikowe	12 i 19.12
Środa	10.30-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	ostatnie zajęcia 20.12
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	7.12 ostatnie zajęcia
	11.30-13.30	Kawiarenka Seniora	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-17.30	Gry stolikowe	

<b>Piątek</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-12.45</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>1-20</b>		<b>Zbiórka karmy dla zwierząt w schronisku “Gwiazdka dla kociaka”</b>	
<b>4.12</b>	<b>16.00</b>	<b>Koncert w Dworcu Białoprądnickim dla Seniorów</b>	<b>Koncert organizowany przez Radę Dzielnicy IV</b>
<b>7.12</b>	<b>12.00</b>	<b>Koncert w ICE</b>	
<b>9.12</b>	<b>9.00</b>	<b>Wycieczka wolontariuszy do Lanckorony na Festiwal Aniołów</b>	
<b>9.12</b>	<b>18.00</b>	<b>Gala operetki</b>	<b>ul.Mikołajska</b>
<b>15.12</b>	<b>16.00</b>	<b>Spotkanie oplatkowe</b>	
<b>19.12</b>	<b>18.00</b>	<b>Gala operetki</b>	<b>ul. Mikołajska</b>