



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-17:30
wtorek	11:00-15.10
środa	10:30-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 14.12.2023

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	
Piątek	9.00-10.00	Kraków w literaturze	15.12
	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
1-20		Zbiórka karmy dla zwierząt w schronisku “Gwiazdka dla kociaka”	
4.12	16.00	Koncert w Dworku Białoprądnickim dla Seniorów	Koncert organizowany przez Radę Dzielnicy IV
7.12	12.00	Koncert w ICE	
9.12	9.00	Wycieczka wolontariuszy do Lanckorony na Festiwal Aniołów	
9.12	18.00	Gala operetki	ul.Mikołajska
15.12	16.00	Spotkanie oplatkowe	
19.12	18.00	Gala operetki	ul. Mikołajska