



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 01.2024

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|--|---------------|
| poniedziałek | 10.00-11.00 | Spotkanie z dietetykiem | |
| | 11.00-11.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| | 12.00-17.00 | Sekcja brydżowa | |
| Wtorek | 11.00-12.00 | Kącik literacki | Aquapark |
| | 11.00-12.30 | Basen | |
| | 12.10-13.10 | Język angielski | |
| | 13.10-15.10 | Warsztaty wokalne | Od 9 stycznia |
| Środa | 10.00-17.00 | Sekcja brydżowa | |
| Czwartek | 9.00-11.00 | Warsztaty plastyczne decoupage | |
| | 11.30-13.30 | Kawiarenka Seniora | |
| | 13.30-15.30 | Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp. | |
| | 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 styczniu 2024

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|----------------|------------------------------|--------------|
| 11.01 | | Wycieczka do Warszawy | |
| 16.01 | 17.00 | Wspólne kołędowanie | |