



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-18.00
wtorek	11:00-15.10
środa	10:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 12.03.2024

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	4.03 i 18.03
	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Basen	Aquapark
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	

Środa	10.00-17.00 17.00-19.00	Sekcja brydżowa Warsztaty fotograficzne	
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	29.03 zamiast treningu umysłu i gimnastyki będą gry stolikowe
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w marzec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.03	9.00-11.00	Turniej "Rusz głową"- Scrabble	
19.03	19.00	"Pan Twardowski" Balet Cracovia Danza	Teatr Variete
25.03	16.00	Wielkanocne Jajeczko- spotkanie	
25.03	9.00	Funmuzeum w Gliwicach wraz z warsztatami fotograficznymi	Wyjazd międzypokoleniowy