



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	9.30-18.00
wtorek	9:00-15.10
środa	10:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-18.00

O B O W I A Ż U J E O D 0 6 . 2 0 2 4

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.30 - 10.30	Spotkanie z psychologiem-wykład	03.06
	10.30-12.00	Molky	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-10.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.00-12.30	Basen-aqua aerobik	Aquapark

	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	
	15.30-17.30	1. Historia powstania i wpływu wibracji na nasz organizm w kontekście sprawności fizycznej -wykład. 2. Warsztat praktyczny ze smovey	18.06
Środa	10.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00	Sekcja brydżowa Warsztaty fotograficzne Mała poligrafia	
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	
	16.30-19.30	Warsztaty tworzenia biżuterii	27.06
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	10.00-13.00	Warsztaty plastyczne w terenie. Plenerowe zajęcia dla grupy plastycznej.	14.06
	12.00-13.30	Nordic Walking	

	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
--	--------------------	------------------------	--

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.06	9.30-10.30	Spotkanie z psychologiem	wykład
04.06	16.00	Muzeum Mehoffera- oprowadza historyk sztuki	ul. Krupnicza 26
18.06	15.30-17.30	1. Historia powstania i wpływu wibracji na nasz organizm w kontekście sprawności fizycznej -wykład. 2. Warsztat praktyczny ze smovey	Zajęcia prowadzi dr Joanna Gradek z AWF
20.06	14.00 - 20.00	Piknik Świętojański	DPS przy ul. Kluzeka
25.06	Całodzienna wycieczka	Wycieczka do Sandomierza	
27.06	16.30-19.30	Warsztaty tworzenia biżuterii	