



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|---------------------|--------------------|
| poniedziałek | 9.30-18.00 |
| wtorek | 9:00-17.00 |
| środa | 10:00-19:00 |
| czwartek | 9:00-17:30 |
| piątek | 10:00-18.00 |

OBOWIAZUJE OD 07.2024

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|----------------------|--|-------------------------|
| Poniedziałek | 9.30 - 10.30 | Spotkanie z psychologiem- wykład „Jak pokochać siebie? Praktyczne rady” | 01.07 |
| | 10.30-12.00 | Molcky | |
| | 12.00-14.00 | Kawiarenka seniora | |
| | 14.00-18.00 | Sekcja brydżowa | |
| Wtorek | 9.00-10.30 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| | 17.00 - 19.00 | Działania proekologiczne | 02.07 |
| | 10.00-12.00 | | pozostałe wtorki |
| | 13.00-17.00 | Sekcja brydżowa | |

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| Środa | 10.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 | Sekcja brydżowa Warsztaty fotograficzne Mała poligrafia | |
| Czwartek | 9.00-12.00 | Warsztaty plastyczne decoupage | z wyjątkiem 04.07 04.07 |
| | 13.00-17.00 | Gry stolikowe | |
| | 14.00-17.00 | Warsztaty tworzenia biżuterii | |
| Piątek | 10:00-11:00 | Trening umysłu gr.1 | |
| | 11.00-12.00 | Trening umysłu gr.2 | |
| | 12.00-13.30 | Nordic Walking | |
| | 14.00-18.00 | Sekcja brydżowa | |

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2024

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------------------|--|---------------|
| 01.07 | 9.30-10.30 | Spotkanie z psychologiem | wykład |
| 04.07 | 14.00-17.00 | Warsztaty tworzenia biżuterii | |
| 27.07 | Wyjazd całodzienny | Wyjazd wolontariuszy do Ogrodu na Rozstajach; Wiślicy | |