



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekami

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekami@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

OBOWIĄZUJE OD 08.2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.30 - 10.30	Spotkanie z psychologiem-wykład	05.08
	10.30-12.00	Molcky	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-10.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13.00-17.00	Sekcja brydżowa	

Środa	10.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	13.00-17.00	Gry stolikowe	
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 sierpień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.08	9.30-10.30	Spotkanie z psychologiem	wykład
14.08	10.00	Zwiedzanie Klasztoru Paulinów na Skalce	Zwiedzanie z przewodnikiem