



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

OBOWIĄZUJE OD 09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.30 - 10.30	Spotkanie z psychologiem- wykład	02.09
	10.30-12.00	Molcky	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-10.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	

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	
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 we wrześniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.09	9.30-10.30	Spotkanie z psychologiem	wykład
06.09	11.00-17.00	Senioralia	
14.09	Wycieczka całodniowa	Wycieczka do Rudna	