

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-17.30
wtorek	11:00-16.30
środa	9:45-17:30
czwartek	9:00-17:00
piątek	10:00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 - 10.00	Spotkanie z psychologiem-wykład	07.10
	10.00-11.30	Warsztaty wokalne-chór	
	11.40-12.40	Kurs języka angielskiego	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobic-basen	Aquapark

	11.30-13.30	Kawiarenka	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-16.30	Spotkanie z dietetykiem	
Środa	9.45-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.10	18.00	<p style="text-align: center;">Wernisaż</p> <p style="text-align: center;"><i>Wielcy współcześni. Dar Teresy i Andrzeja Starmachów</i></p> <p style="text-align: center;">Alicja Biała</p> <p style="text-align: center;"><i>Zatruty staw</i></p>	<p style="text-align: center;">MOCAK</p> <p style="text-align: center;">Muzeum Sztuki Współczesnej</p>
16.10	13.00	<p style="text-align: center;">Muzeum Witraży - zwiedzanie z przewodnikiem</p>	<p style="text-align: center;">al. Zygmunta Kraśińskiego 23</p>
17.10	18.00	<p style="text-align: center;">Czwartki u Matejków-wykład:</p> <p style="text-align: center;">“Nie żałuję wyboru...”</p> <p style="text-align: center;">Opowieść o życiowych wyborach Heleny Modrzejewskiej</p>	<p style="text-align: center;">Dom Matejki, ul. Floriańska 41</p>