

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	10.00-17.30
wtorek	11:00-16.30
środa	9:45-17:30
czwartek	9:00-17:00
piątek	10:00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	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 aerobik-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 listopadzie 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.11	17.00	Teatr Bagatela “Wieczór kawalerski”	
05.11	16.00	Dom Jana Matejki Oprowadza historyk sztuki Justyna Majewska	ul. Floriańska 41
12.11	16.30	Patriotyczne śpiewogranie	
26.11	16.30	Spotkanie Wolontariuszy	