

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

**OBOWIĄZUJE OD 07.01.2025**

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.45-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.20-12.20	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.20-13.20	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	
	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	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	

<b>Czwartek</b>	<b>14.00-17.00</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>14.01</b>	<b>16.30</b>	<b>Wspólne kolędowanie</b>	
<b>21.01</b>	<b>16.00</b>	<b>Muzeum Czartoryskich Oprowadza historyk sztuki Justyna Majewska</b>	<b>ul. Pijarska 15</b>
<b>23.01</b>	<b>12.00-13.30</b>	<b>Spotkanie z protetykiem słuchu</b>	
<b>25-26.01</b>		<b>Akcja WOŚP</b>	
<b>29.01</b>	<b>12.00-13.00</b>	<b>Spotkanie z policjantem Akcja "Bezpieczny Senior"</b>	