



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	9.45-18.00
wtorek	9.00-15.30
środa	10.00-20.00
czwartek	9:00-18.00
piątek	9.00-14.15

O BOWIĄZUJE OD 15.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.45-11.45	Pięknie nakryty stół -ozdoby święteczne	19.12
	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	do 12.12
	11:45-12.30 12.30-14.00	Automasaż; Akupresura Gimnastyka z relaksacją	
	13.30-15.30 16.00-18.00	Kawiarenka Seniora "Nietrzymanie moczu"- warsztat praktyczno- teoretyczny "Ból- jak z nim walczyć?"	12.12

		Warsztat praktyczno- teoretyczny.	19.12
Wtorek	9.00-11.00	Rozgrywki Scrabble	20.12 27.12
	11.00-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami tai chi	
	13.30-15.30	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
	17.00-20.00	Poligrafia dla seniora	20.12
Środa	10:00-11:00	Język włoski dla początkujących	do 14.12
	11.00-12.00	Język angielski dla początkujących	
	12.00-13:00	Język niemiecki dla początkujących	
	14.30-16.30	Papieroplastyka-gwiazdy świąteczne String art-zabawa ze sznurkiem	14.12, 21.12
	13.30-15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	28.12 28.12
	15.00-17.00	Ekologia na co dzień	
	17:00-18:00	Filmowanie telefonem	
	18.00-20.00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	do 22.12 29.12
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	11.00-13.00	Ekologia na co dzień	
	14.00-16.00	Porady z zakresu obsługi sprzętu elektronicznego	

Piątek	16.00-16.45	Automasaż-akupresura stóp	22.12
	16.45-18.15	Gimnastyka z relaksacją	22.12
	16.00-18.00	"Ból- jak z nim walczyć?" Warsztat praktyczno- teoretyczny.	15.12
		"Równowaga i profilaktyka upadków"- warsztat praktyczno-teoretyczny	29.12
	9.00-10:00	Wielokulturowość w teatrze-prelekcja	16.12
	10.00-12.00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	23 i 30.12 zajęcia odwołane
	10.00-12.00	Ekologia na co dzień	30.12
	12:00-12.45	Automasaż-akupresura stóp	23.12 odwołane
	12.45-14.15	Gimnastyka dla Seniora	23.12 odwołane
	10.00-12.00	Kawiarenka seniora	23.12
12.00-14.00	Gry stolikowe	23.12	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12	7.15	Międzypokoleniowy wyjazd do Miechowa	Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi
12.12	15.00	Międzypokoleniowe warsztaty w WOMAI "W stronę ciemności"	ul. Pawia 34
13.12	10.00	Prelekcja specjalistów UMK "Dzikie zwierzęta w mieście" "Wpływ pola	

		elektromagnetycznego na zdrowie człowieka”	
13.12	16.00	Spotkanie Oplatkowe	Dworek Białoprądnicki
14.12	12.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE
15.12	9.30	Film <i>Johnny</i>	Cinema City Bonarka
15.12	17.30	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy IV oraz koncert	Dworek Białoprądnicki
19.12	14.00-16.00	Warsztaty międzykulturowe dla wolontariuszy i nie tylko	