



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>11:00-17:30</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00-15.00</b>
<b>środa</b>	<b>12:00-17:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:00</b>
<b>piątek</b>	<b>9:00-17.00</b>

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

**OBOWIĄZUJE OD 01.07.2023**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>11.00-12.00</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>10.00-13.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.00-15.00</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Środa</b>	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka/nordic walking</b>	
	<b>13.30- 17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne- decoupage</b>	
	<b>11.00-17.00</b>	<b>Gry stolikowe</b>	

<b>Piątek</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>10:00-11:00</b>	<b>Kącik literacki</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka/nordic walking</b>	
	<b>14.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 lipca	8.00	Wycieczka w Gorce	Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi
8 lipca	od 16:00	Wystawa Wspomnienia PRL-u	Floriańska 22 w podworcu
6 lipca	od 10.00	Molky	DPS ul. Kluzeka 6
8 lipca		Wycieczka do Opola	
18 lipca	10:00 do 14:00	Spotkanie plenerowe w Parku Krakowskim	
19 lipca	10.00	Historia kabaretu Zielony Balonik	Jama Michalika Floriańska 45
28 lipca	10:00 do 14:00	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	