



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 12.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

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

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

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	Molcky	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
20 lipca	10.00	Historia kabaretu Zielony Balonik, druga grupa	Jama Michalika Floriańska 45
28 lipca	10:00 do 14:00	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim	