



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

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	10:00-17:30
wtorek	10:00-15.00
środa	9:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 1.11.2023

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Basen	Aquapark
	10.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	
	11.00-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.00	Kącik literacki	
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	
Środa	10.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	Przygotowanie lampek na kiermasz na rzecz Hospicjum św.Łazarza
	11.30-13.30	Kawiarenka Seniora	

	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	W systemie co dwa tygodnie
	15.30-17.30	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-30		Zbiórka odzieży męskiej dla Przytuliska prowadzonego przez Braci Albertów	klub
9.11	20.00	Sacrum Profanum koncert Vibrant Strings	Filharmonia Krakowska
16.11	19.00	Spektakl „Wszystko o kobietach”	Scena pod Ratuszem
14.11	16.00	Śpiewogranie patriotyczne	klub
24.11	9.00	Czytanie na dywanie Seniorzy czytają przedszkolakom	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 18
28.11	16.30	Zabawa andrzejkowa	klub