

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.45-17.30
wtorek	11.00-16.30
środa	10.15-17.00
czwartek	9.00-17.00
piątek	10.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 20.01.2025

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 12.00-17.00	Warsztaty wokalne-chór Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	10.00-11.00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.01	16.30	Wspólne kolędowanie	
23.01	12.00-13.30	Spotkanie z protetykiem słuchu	
25-26.01		Akcja WOŚP	
26.01	7.00-18.00	Odkrywanie Śląska-wycieczka do Katowic	
28.01	16.00-18.00	Muzeum Czartoryskich Oprowadza historyk sztuki Justyna Majewska	ul. Pijarska 15

29.01	12.00-13.00	Spotkanie z policjantem Akcja "Bezpieczny Senior"	
-------	-------------	--	--