

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: [cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwiekciem@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 12.02.2025**

### Harmonogram zajęć stałych – luty 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                                  |       |
|              | 11.30-13.30 | Kawiarenka                                          |       |
|              | 13.30-15.30 | Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.         |       |
|              | 15.30-16.30 | Spotkanie z dietetykiem<br>Warsztaty żywieniowe     |       |

|          |             |                                   |  |
|----------|-------------|-----------------------------------|--|
| środa    | 10.15-11.45 | Warsztaty wokalne-chór            |  |
|          | 12.00-17.00 | Sekcja brydżowa                   |  |
| czwartek | 9.00-12.00  | Warsztaty plastyczne<br>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 lutym 2025:**

| data  | godzina     | rodzaj zajęć                                                          | uwagi                          |
|-------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 09.02 | 17.00       | Teatr Bagatela<br>"Pomoc domowa"                                      |                                |
| 11.02 | 9.30-10.30  | Święto Babci i Dziadka                                                | Przedszkole ul.<br>Litewska 34 |
| 14.02 | 10.00       | Spektakl „Pixeloza”                                                   | MCN Cogiteon<br>ul. Steca 1    |
| 15.02 | 18.00       | Rewia Karnawałowa<br>Tauron Arena                                     |                                |
| 16.02 | 8.00-17.00  | Odkrywanie Śląska<br>wycieczka do Zabrze                              |                                |
| 18.02 | 16.00-18.00 | Muzeum Czartoryskich<br>Oprowadza historyk sztuki Justyna<br>Majewska | ul. Pijarska 15                |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*