

## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10.30-17.30</b>
<b>wtorek</b>	<b>11.00-16.30</b>
<b>środa</b>	<b>10.15-17.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9.00-17.00</b>
<b>piątek</b>	<b>10.00-18.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 10.03.2025**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10.30-11.15</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>11.20-12.20</b>	<b>Kurs języka angielskiego dla średnio</b>	

		<b>zaawansowanych</b>	
	<b>12.20-13.20</b>	<b>Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy</b>	
	<b>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>11.00-12.30</b>	<b>Aqua aerobik-basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Kawiarenka</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</b>	
	<b>15.30-16.30</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	
<b>Środa</b>	<b>10.15-11.45</b>	<b>Warsztaty wokalne-chór</b>	
	<b>12.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-12.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	
	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	
	<b>14.00-17.00</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	

	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2025

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>04.03</b>	<b>17.00</b>	<b>Śledzik-Ostatki</b>	
<b>05.03</b>	<b>10.00</b>	<b>WAWEL. Zwiedzanie wystawy Zamek II oraz Skarbca Koronnego</b>	
<b>06.03</b>	<b>14.00-17.00</b>	<b>Turniej Rusz Głową Scrabble</b>	
<b>08.03</b>		<b>Wycieczka: Alwernia, Bielsko-Biała</b>	
<b>19.03</b>	<b>11.00</b>	<b>Zwiedzanie Huty Szkła</b>	<b>Lipowa 3</b>
<b>21.03</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Cyfrowe kompetencje międzypokoleniowy projekt MEN</b>	<b>Zajęcia wspólnie z ZSP nr 18</b>
<b>30.03</b>		<b>Wycieczka do Wrocławia</b>	