

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30-17.30
wtorek	11.00-16.30
środa	10.15-17.00
czwartek	9.00-17.00
piątek	10.00-18.00

OBYWIAZUJE OD 01.05.2025

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.30-11.15	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	10.00-11.00	Trening umysłu	
	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	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	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	Nordic Walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w maju 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.05	17.30	Pieniądze w internecie. Jak nie dać się oszukać	Wykład specjalisty od cyberbezpieczeństwa
08.05	16.00-18.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Klasztorka w Muzeum Czartoryskich	
10.05		Wycieczka Pieniny Spiskie	
12.05	10.00-14.00	Międzypokoleniowa gra miejska "Samorządność lokalna". Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem w SP nr 36	
25.05	10.00-18.00	Święto Rodziny	