

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	10.00-16.00
wtorek	12.00-16.00
środa	12.00-17.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 11.07.2025

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-16.00	Sekcja brydżowa	ul. J.Styki 34
	10.00-11.00	Gimnastyka w ogrodzie	
Wtorek	12.00-14.00	Kawiarenka	

	14.00-16.00	Gry stolikowe	
Środa	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Kawiarenka	
Piątek	12.00-13.30	Nordic Walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.07	12.00-14.00	Pokaz kulinarny	Wolontariat pracowników z IT Solution
14-18.07	10.00-12.00	Wakacyjna kampania prozdrowotna - Zadbaj o Siebie	Zapisy u koordynatora