

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

Koordynator Izabela – tel. 511200011

Dyżur koordynatora-czwartek 12.00-13.00

e-mail: cas.uskrzydleniowiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.15-17.30
wtorek	9.00-15.00
środa	10.15-17.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2025

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.15	Spotkanie z dietetykiem	
	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	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
Środa	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	Treningu nie będzie 13. 11
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	
	12.00-13.45	Kawiarenka	
	13.45-16.45	Gry stolikowe	

	16.45-18.15	Spotkanie z psychologiem (zajęcia raz na dwa tygodnie 13.11, 27.11)	
Piątek	10.00-11.00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Nordic Walking/gimnastyka rehabilitacyjna W zależności od pogody	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.11	11.00	Zwiedzanie Wawelu-Podziemia Zamku (Wawel Zaginiony + Lapidarium) oraz Międzymurze	
10.11	20.00	Koncert "To Kraków tworzy metamorfozy. Feat. Smolik"	Tauron Arena
13.11	18.00	Patriotyczne śpiewogranie	

22.11		Wycieczka do Przemysła i Krasicyzna	
1-30.11		Zbiórka rzeczy dla Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt	