

## Centrum Aktywności Seniorów VICTORIA 303

adres - os. Dywizjonu 303 bl. 66 (XXX L.O.)

kontakt CAS/koordynator – tel. 533-988-822

dyżur koordynatora: wtorek w godz. 14.30-15.30

e-mail: [cas@fundacjapasja.org](mailto:cas@fundacjapasja.org); [www.fundacjapasja.org](http://www.fundacjapasja.org)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| poniedziałek | 14.00-18.00 (sala nr 5) |
| wtorek       | 14.00-18.00 (sala nr 5) |
| środa        | 14.00-18.00 (sala nr 5) |
| czwartek     | 14.30-18.30 (świetlica) |
| piątek       | 14.30-18.30 (świetlica) |

## OBOWIĄZUJE OD 3.11.2025 r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć               | uwagi |
|--------------|-------------|----------------------------|-------|
| poniedziałek | 14.30-15.30 | nordic walking             |       |
|              | 16.00-17.00 | terapia zajęciowa (Włochy) | 24.11 |
| wtorek       | 14.30-15.30 | spotkanie z koordynatorem  |       |
|              | 15.30-16.30 | trening pamięci            |       |
| środa        | 10.00-11.00 | gimnastyka                 | OKNH* |
|              | 11.00-12.00 | zumba                      | OKNH* |
|              | 14.30-15.30 | porady indywidualne        |       |
|              | 15.30-16.30 | obsługa urządzeń           |       |

|          |             |                                   |                   |
|----------|-------------|-----------------------------------|-------------------|
| czwartek | 14.30-15.30 | język angielski                   | OKNH* - ZAPISY!!! |
|          | 14.30-15.30 | gry planszowe i karciane          |                   |
|          | 15.30-16.30 | nauka gry w szachy                |                   |
| piątek   | 10.00-11.00 | taniec w kręgu                    | OKNH*             |
|          | 11.00-12.00 | aerobic                           | OKNH*             |
|          | 14.30-18.30 | brydż sport. – grupa zaawansowana |                   |

)\* klub „dywizjonu 303” OKNH, os. Dywizjonu 303 blok 1

### **Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:**

*miesiąc*

| data  | godzina     | rodzaj zajęć                                                | uwagi                               |
|-------|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 10.11 | 10.00-14.00 | Turniej brydża sportowego z okazji<br>ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI | CAS Victoria<br>(obowiązują zapisy) |
| 14.11 | 10.00-14.00 | Turniej rummykub z okazji<br>ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI          | CAS BORSUCZEK<br>ul. Borucza 11     |
| 28.11 | 14.00-18.30 | Turniej drabinkowy w brydżu<br>sportowym                    | CAS Victoria<br>(obowiązują zapisy) |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***