

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 01.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.15	Spotkanie z dietetykiem	
	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	

	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.30-13.30	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	9.00-9.45	Zajęcia ruchowe gr.1	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1
	10.00-10.45	Zajęcia ruchowe gr. 2	
	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	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 5, 19)	
Piątek	12.00-13.30	Ggimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.03	10.00	Warsztaty garncarskie	ul. Ehrenberga 31
11.03	11.00	Moda Polska. Przedmioty. Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku. Oprowadzanie z przewodnikiem	Muzeum Kamienica Szolayskich pl. Szczepański 9