

Centrum Aktywności Seniorów

VICTORIA 303

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

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

dyżur koordynatora: wtorek w godz. 14.30-15.30
e-mail: cas@fundacjapasja.org; 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 13.04.2026 r

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00-16.00	kawiarenka senioralna	zmiana!
	16.00-17.00	nauka gry w szachy	
wtorek	16.00-18.00	molcky/petanque**	zmiana! os. 2 pułku ...
	14.30-15.30	spotkanie z koordynatorem	
	15.30-16.30	język migowy/sensoryka mała (7,21,28.IV)	
	16.30-17.30	nowe technologie (od 14.IV)	
środa	10.00-11.00	gimnastyka	OKNH*
	11.00-12.00	zumba	OKNH*

środa	14.30-15.30	porady indywidualne	
	15.30-16.30	gry stolikowe	
czwartek	14.30-15.30	język angielski	OKNH*
	15.30-16.30	wiedza obywatelska	OKNH*
	16.30-17.30	porady indywidualne	
	17.30-19.30	dyskusyjny klub filmowy	
piątek	9.00-9.45	taniec w kręgu	OKNH* obowiązują zapisy)
	9.45-10.30	aerobic	
	10.30-12.00	gimnastyka dna miednicy (gr.I/II)	
	10.00-14.00	gry stolikowe	ul. Borsucza 11
	12.30-13.30	nordic walking (od 17.IV)	
	15.00-17.00	spotkania integracyjne (od 17.IV)	

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

)** os. 2 Pułku Lotniczego (k. Muzeum Lotnictwa)

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
9.IV	8:00	wyjazd edukacyjno-rekreacyjny (Szydłów – Rytwiany)	- obowiązują zapisy
16.IV	15:00	spotkanie integracyjne	- zmiana!
24.IV	8:00	wyjazd edukacyjno-rekreacyjny (Jasło)	- obowiązują zapisy
29.IV	19.15	wyjście do teatru („Bagatela śpiewa”)	- obowiązują zapisy
30.IV	10:00	finałowy turniej amatorskiej ligi brydżowej	- wg regulaminu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.