

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

Dyżur koordynatora-czwartek 12.00-13.00

e-mail: cas.uskrzydleniowiekiem@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2026

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-15.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Gry stolikowe	
Środa	10.00-15.00	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	
	12.00-14.00	Kawiarenka	

	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	12.00-13.30	Nordic Walking	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.07	16.00	Spacer po dawnym terenie obozu KL Plaszow. Oprowadza przewodnik	Zbiórka pod Szarym Domem, ul. Jerozolimska 3
15.07	6.30-18.30	Wycieczka do Łańcuta	Wyjazd z zatoki przy przystanku tramwajowym Krowodrza Górka P+R