

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	14.30-18.30 (sala nr 5)
wtorek	14.30-18.30 (sala nr 5)
środa	14.30-18.30 (sala nr 5)
czwartek	14.30-18.30 (sala nr 5)
piątek	14.30-18.30 (świetlica)

OBOWIĄZUJE OD 1.10.2026 r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30-16.30	nauka gry w szachy	strefa relaksu ¹
wtorek	14.30-15.30	spotkanie z koordynatorem	
	15.30-16.30	nauka gry (rummikub)	strefa relaksu ¹
	16.30-17.30	nowe technologie	
środa	10.00-11.00	gimnastyka	OKNH*
	11.00-12.00	zumba	OKNH*
	14.30-15.30	język angielski (16,23,30.IX)	OKNH*
	14.30-15.30	gry planszowe i karciane	strefa relaksu ¹
	15.30-16.30	integracja międzypokoleniowa	

czwartek	10.00-14.00	brydż sportowy	ul. Borsucza 11
	15.30-16.30	porady indywidualne	
	16.30-17.30	zdrowy tryb życia	
	17.30-19.00	klub filmowy	
piątek	10.30-12.00	gimnastyka dna miednicy	OKNH*
	12.30-13.30	nordic walking	

¹ w ramach działania integracyjnego CAS Victoria i XXX L.O. (poniedziałki: rummikub, nauka gry w szachy, brydż sportowy, środy: rummikub, brydż towarzyski, planszówki).

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026:

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
------	-------	--------------	-------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.