

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	9.00-18.00
wtorek	9.00-15.00
środa	12.15-18.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2026

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13.00-14.00	Kurs języka	

		angielskiego-poziom podstawowy	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Kawiarenka	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
Środa	12.15-13.45	Warsztaty wokalne - chór	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	8.10.; 22.10
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	
	12.00-13.00	Kawiarenka	
	13.00-16.30	Gry stolikowe	
	16.45-18.15	Spotkanie z psychologiem	

Piątek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne-decoupage	
	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 1 grupa	
	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 2 grupa	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-30.10		Akcja robienia żonkili dla Hospicjum św. Łazarza	
15.10	10.00	Turniej Gier Barowych	DPS Kluzeka 6
16.10	15.00-17.00	Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków
21.10	10.30	Bezpieczny Senior, cyberbezpieczeństwo - spotkanie z Policjantami	
29.10	15.30 -17.30	Festiwal Przetworów Domowych	Zabłocie 20 , sala nr 5