

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. 14.00-15.00

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	14.00-18.30 (sala nr 5)
środa	14.30-18.30 (sala nr 5)
czwartek	14.30-19.00 (sala nr 5)
piątek	14.30-18.30 (świetlica)

OBOWIĄZUJE OD 15.10.2026 r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00-17.00	nauka gry w szachy	strefa relaksu ¹
	15.00-17.00	brydż towarzyski – nauka gry	strefa relaksu ¹
	17.00-18.00	klub podróżnika – ciekawi ludzie	
wtorek	14.00-15.00	spotkanie z koordynatorem (dyżur)	
	15.00-18.00	brydż sportowy	(I piętro)
	15.00-16.30	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	OKNH*
	14.30-16.00	zdrowie psychiczne – spotkanie z psychologiem (22.X)	
	14.30-16.00	gry planszowe i karciane	strefa relaksu ¹
	15.30-16.30	Integracja międzypokoleniowa	(1,8.X)
	16.00-17.00	senior w sieci – informacja i komunikacja	
czwartek	14.30-15.30	porady indywidualne	
	15.30-16.30	senior w sieci – e-zdrowie (IKP, e-recepta)	
	16.30-17.30	zdrowy tryb życia – profilaktyka	
	17.30-19.00	klub filmowy	
piątek	10.30-12.00	gimnastyka dna miednicy	OKNH*
	12.30-13.30	nordic walking	
	14.30-15.30	trening pamięci i koncentracji	
	15.30-16.30	Bezpieczny senior: warsztaty bezpieczeństwa / cyber	

¹ w ramach działań integracyjnych CAS Victoria i XXX L.O. (szachy, brydż sportowy, planszówki).

OKNH - klub „dywizjonu 303” SM „Czyżyny”

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026 (od 15.10):

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
23.X (pt.)	16.00-20.00	Warsztaty / wydarzenie integracyjne	obowiązują zapisy
X.2026	wg repertuaru	Wyjście kulturalne X (teatr/kino/muzeum)	obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.