



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.15-17.15
czwartek	12.00-18.30
piątek	9.00- 13.00

Obowiązuje od 6.06. 2023r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –CZERWIEC 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5.06	10-13	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 12,19,26.06	9.00-10.00	Kawiarenka senior	
12,19,26.06	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-13.00	Gry stolikowe	
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	Gimnastyka z dnia 6.06 przeniesiona na 7.06
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	

środa	12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
środa	15.15- 17.15	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	12.00-14.00	Decoupage	
Czwartek	14.00-16.00	Gry stolikowe	
Czwartek	16.30-17.30 17.30-18.30	Trening pamięci gr I Trening pamięci gr.II	
Piątek 9.06	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 02.06 16.06	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 9,16,23	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE CZERWIEC 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3.06	14.00-18	Ludowe Echa Kurdwanowa- warsztaty rękodzieła	
16.06 17.06 18.06	15.00	Wyjazd do Ośrodka Wypoczynkowego JordaNova w Gołkowicach Górnych	
5.06	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką -wykład „Zdrowie psychiczne w wieku podeszłym”	
23.06	9.00-10.00	Warsztaty kulinarne	
30.06	9.00-11.00	Wycieczka na lawendowe pola	Ostrów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy