



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 15.30-17.30
czwartek	9.00-16.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –listopad 2023

obowiązuje od 14.11.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-10.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
wtorek	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	14.11 odwołane
wtorek	11.00-13.00	Gry stolikowe	14.11 odwołane
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
Środa	12.00-13.00	Papierowa wiklina- warsztaty	

środa	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr.I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr.II	
Czwartek	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
Czwartek	12.00-14.00	Decoupage	
Czwartek	14.00-16.00	Nordic walking	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-12.00	Język angielski gr.I początkująca	
	12.00-13.00	gr.II średniozaawansowana	
Piątek	17.00-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13.11	16.00-18.00	Rodzinne wyplatanie makramowych aniołów	Klub Dukat
9.11	11.00-12.00	„Jak wspierać osoby w żałobie”-wykład	
14.11	10.00-16.00	Warsztaty „Bezpieczeństwo w sieci”	
15.11	15.00-17.00	Festiwal przetworów domowych	Klub Studencki Żaczek
16.11	17.00	Film „Strzępy”	Kino Sfinks
21.11	8.00-14.00	Wycieczka i warsztaty wielopokoleniowe z uczniami SP 129	Gospodarstwo agroturystyczne „Pszczółka”
23.11	11.00-12.00	Warsztaty kulinarne	
30.11	16.00-19.00	Integracyjne spotkanie seniorów „Andrzejki”	Pensjonat Na Wzgórzach

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

