



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	9.00-14.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

Obowiązuje od 7.06. 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek	9.00-10.00	Nordic walking	W terenie
	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	Filia Szkoły 129 Na Stoku
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
	12.00-13.00	Papierowa wiklina- warsztaty	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	

Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr. II	
	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
	12.00-14.00	Decoupage	6.06 zajęcia odwołane
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	7.06 zajęcia odwołane
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	7.06 zajęcia odwołane
	17.00-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.06	12.00-13.00	Warsztaty kulinarne	
15.06	19.00-20.00	Rewia Światowych Przebojów	MDK Fort 49 Krzesławice
17.06	13.30-14.30	„Działanie olejków eterycznych na nasz organizm”-wykład	
18.06	11.00-13.00	Wystawa rękodzieła seniorów	Wojewódzka Biblioteka Publiczna ul. Rajska
20.06	17.00-18.00	Warsztaty decoupage w Domu Kultury „Zakole”	Warsztaty wielopokoleniowe
22.06	17.00-18.00	Zakończenie konkursu „Ogródek przed domem” warsztaty rękodzieła	Klub Dukat
25.06	10.00-13.00	Powitanie lata - spotkanie integracyjne	Ogród Botaniczny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy