



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

OBOWIĄZUJE OD 30.09.2024 HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.45	Gimnastyka w wodzie	2.09 zajęcia odwołane
wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy i papierowej wikliny	
	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
środa	9.00- 11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki plastyczne	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	19 i 26 zajęcia od wołane
	10.00-11.00	Trening pamięci gr .II	19 i 26 zaj odwołane
	11.00-13.00	Gry stolikowe	

piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	
	12.00-13.00	Kawiarenka seniora	

ZAJĘCIA DODATKOWE –Wrzesień 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09	11.00-13.00	Warsztaty kulinarne	
9.09	13.30-14.30	O depresji wśród seniorów-wykład	
5.09	10.00-15.00	Rejs statkiem do Tyńca	
6.09	9.00-18.00	XI Międzynarodowe Senioralia -warsztaty rękodzieła	Park Jordana
7.09	10.00-12.00	Rynek Podziemny-zajęcia wielopokoleniowe	
9.09	17.00-19.00	Piknik na rozpoczęcie Roku Szkolnego - zajęcia wielopokoleniowe	Warsztaty w Klubie Dukat
14.09		Warsztaty w Muzeum Agatów w Rudnie	
18.09	9.00-11.00	„Skąd się bierze ból? Jak radzić sobie z własnymi dolegliwościami bólowymi - metody autoterapii i automobilizacji” wykład	
19.09	9.00-10.00	Umiarkowana aktywność i prawidłowy oddech-wykład	
19.09	10.00-11.00	Źródło cukru w diecie seniora- co się stanie gdy go zredukujemy-wykład	
19.09	16.00-18.00	Ekopokolenia -wykład	
26.00	10.00-11.00	Kawa, wpływ na zdrowie. Fakty i mity-wykład	
27.09	12.00-14.00	Spotkanie integracyjne	
30.09	9.00-10.00	Jak dbać o zdrowie psychiczne na emeryturze	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.