

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### OBOWIĄZUJE OD 2.11.2024

### Harmonogram zajęć stałych –LISTOPAD 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,18,25	10.00-11.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny
	11.00-13.00	Kawiarenka seniora	
wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Szkoła Podstawowa 129

środa	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	8.11, 22.11
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie	15.11, 29.11
	11.00-12.00	Język angielski	

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.11	12.00-15.00	Kwesta dla Hospicjum św. Łazarza	Cmentarz Grębałów
7.11	18.00-19.00	Najpiękniejsze piosenki Anny German -koncert	NCK
15.11	14.30-16.30	Nietrzymanie moczu-skąd ten problem i jak sobie z nim radzić.	Wykład specjalisty
29.11	16.00-19.00	Andrzejki-spotkanie integracyjne	MDK Fort 49

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*