

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	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-14.15
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 08.07.2025

Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	7,14,21,28
	10.15-11.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny 7,14,21,28
Wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49 1,8,15,22,29
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	1,8,15,22,29
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	1,8,15,22,29
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	1,8,15,22,28

Środa	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	2,9,16,23,30
	11.00-13.00	Gry stolikowe	2,9,16,23,30
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	2,9,16,23,30
Czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	3,10,17,24,31
	12.15-14.15	Decoupage i inne techniki plastyczne	3,10,17,24,31
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	4,18
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	4,11,18,25
	11.00-12.00	Język angielski	4,11,18,25
	12.00-13.00	Nordic walking	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.07	9.15-10.15	Jak pisać testament- wykład	
8.07-11.00	9.00-13.00	Wakacyjna kampania prozdrowotna- zadbaj o siebie	Zapisy u koordynatora. Projekt sponsorowany.
30.07	9.00-11.00	Jak dbać o swój budżet-wykład	