

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
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00- 13.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.08.2025

Harmonogram zajęć stałych - sierpień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	4,11,18,25
	10.15-11.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny 4,11,18,25
Wtorek	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	5,12,26
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	5,12,26
Środa	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	6,13,20,27
	11.00-13.00	Gry stolikowe	6,13,20,27
czwartek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	7,14,21,28
	11.00-13.00	Nordic walking	

Piątek	9.00-13.00	Rękodzieło -różne techniki - wolontariat	1,8,22,29
--------	------------	---	-----------

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.08	7.00-18.00	Wycieczka do Sandomierza	
12.08	16.00-18.00	Spacer po Łąkach Nowohuckich	
19.08	8.00-18.00	Wycieczka do Kurozwęk	
26.08	16.00-18.00	Sielankowe Krzesławice- spacer	