

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

koordynatorka Helena

dyżur koordynatora: wtorek 10.00-11.00

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	8.30-12.30 15.30-17.30
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025

Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek 2,9,16,23,30	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	Filia SP 129

Środa 3,10,17,24	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek 4,11,18,25	9.00-11.00	Trening pamięci	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Piątek 5,12,19,26	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 5,19	
	9.00-11.00	Kawiarenka seniora 12,26	
	11.00-12.00	Język angielski 5,12,19,26	
	12.00-13.00	Nordic walking 5,12,19,26	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09	10.00-15.00	Rejs do Tyńca	
5.09	15.00-17.00	Warsztaty wielopokoleniowe.	Klub Dukat
6.09	13.00-17.00	Piknik „Rodzinnie z CASem”	Na Stoku 1
17.09	10.00-12.00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego	Zbiórka przed wejściem do ogrodu
20.09	8.00-18.00	Wycieczka do Tarnowa	Zbiórka przy SP.98
24.09	8.30-10.30	Warsztaty finansowe z oszczędzania	