

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	9.15-13.15
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 02.10.2025

Harmonogram zajęć stałych - październik 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek 7,14,21,28	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Wiklina papierowa	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Filia SP 129

Środa 1,8,15,22,29	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek 2,9,16,23,30	9.15-10.15	Trening pamięci gr.I	
	10.15-11.15	Trening pamięci gr.II	
	11.15-12.15	Trening pamięci gr.III	
	12.15-13.15	Dyżur koordynatora	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 3,17	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 10,24,31	
	11.00-12.00	Język angielski 3,10,17,24,31	
	12.00-13.00	Nordic walking 3,10,17,24,31	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10	8.30-10.30	Warsztaty „Jak nie dać się oszukać”	
2.10-30.10		Klejenie chorągiewek i żonkili na rzecz Hospicjum św. Łazarza	
9.10	14.30	Żonkilowy, międzypokoleniowy marsz nadziei.	Wymarsz spod Barbakanu
11.10	8.00-17.00	Śladami Karola z Wadowic-wycieczka	
14.10	9.00-11.00	Nordic walking z instruktorem	Park Lotników
22.10	14.00-16.00	Festiwal Przetworów Domowych	ul. Dunajewskiego 5
22.10	8.30-10.30	Co zamiast tabletki na ból głowy-wykład	