

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydlone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

koordynatorka Helena

dyżur koordynatora: czwartek 12.15-13.15

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 25.11.2025

Harmonogram zajęć stałych - listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek 4,18,25	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 5,12,19,26	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek 6,13,20,27	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 7,21	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 14,28	
	11.00-12.00	Język angielski 7,14,21,28	
	12.00-13.00	Nordic walking 7,14,21,28	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.11-28.11	9.00-13.00	Zbiórka artykułów do akcji „Paczka pod choinkę”	CAS Uskrzydłone Wzgórza
12.11	9.00-11.00	Święto Niepodległości z młodzieżą z MDK Fort 49	Zajęcia wielopokoleniowe
17.11	11.00	„Rękodzieło moja pasja”	Biblioteka ul. Rajska
19.11	8.30-10.30	Jak nie dać się oszukać-warsztaty	
19.11	10.00	XI Konkurs Re-Kreacje 2025	Kościół św. Jadwigi ul. Wrocławska
22.11	7.00-19.00	Wycieczka do Przemysła i Krasiczyna	

25.11	13.00-15.00	Grafika komputerowa	Zajęcia wielopokoleniowe ze studentami.
26.11	8.30-10.30	Prelekcja „Jak dbać o słuch”	wolontariat