

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone 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 10.12.2025

Harmonogram zajęć stałych - grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka seniora 1,8,15,22,29	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie 1,8,15	Park Wodny
Wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu 2,9,16	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Wiklina papierowa	2,9
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	2,9,16
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Filia SP 129

Środa 3,10	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek 4,11	9.15-10.15 10.15-11.15 11.15-12.15	Trening pamięci gr.I Trening pamięci gr.II Trening pamięci gr.III 4,11	
	12.15-13.15	Dyżur koordynatora 4,11,18	
Piątek 5,12	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 5	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 12	
	11.00-12.00	Język angielski 5,12	
	12.00-13.00	Nordic walking 5,12,19	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.12	15.00-17.00	Warsztaty świąteczne.	Zajęcia międzypokoleniowe
8.12	17.00-19.00	Spotkanie opłatkowe.	
10.12	9.00-10.00	Prelekcja „Jak dbać o zdrowie”	
10.12	13.00-14.00	Warsztaty z edukacji finansowej. Jak nie dać się oszukać	
13.12.	9.00-17.00	Miasto Aniołów Wycieczka do Lanckorony	

17.12	10.00-13.00	Zwiedzanie wystawy „Rękodzieło moja pasja”	
18.12	9.00-11.00	Warsztaty tworzenia stroików świątecznych	Zajęcia międzypokoleniowe
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
19.12,30.12	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	