

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 15.30-17.30
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	8.30-12.30
czwartek	9.15-13.15
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 19.01.2026

Harmonogram zajęć stałych - styczeń 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka seniora 5,12,19,26	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie 12,19,26	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych 19,26	
Wtorek 13,20,27	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	

	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
13,20,27	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Filia SP 129
Środa 7,14,21,28	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych 7,14	Od 19.01 zaj w poniedziałek
Czwartek 8,15,22,29	9.15-10.15	Trening pamięci gr.I	
	10.15-11.15	Trening pamięci gr.II	
	11.15-13.15	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 9,23	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 16,30	
	11.00-12.00	Język angielski 9,16,23,30	
	12.00-13.00	Nordic walking 9,16,23,30	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.01	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
14.01	8.30-10.30	Warsztaty ze studentami psychologii.	
15.01	17.00-19.00	Bał karnawałowy seniorów	Fort 49 Krzesławice
22.01	18.00-20.00	Najpiękniejsze piosenki Seweryna Krajewskiego	Koncert w NCK
24.01,25.01	9.00-13.00	WOŚP-wolontariat	