

## **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 16.00-18.00 |
| 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 02. 02.2026**

#### **Harmonogram zajęć stałych - luty 2026**

| dzień                     | godzina     | rodzaj zajęć               | uwagi       |
|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Poniedziałek<br>2,9,16,23 | 9.00-13.00  | Kawiarenka seniora         |             |
|                           | 11.00-12.30 | Gimnastyka w wodzie        | Park Wodny  |
|                           | 15.30-17.30 | Obsługa urządzeń mobilnych |             |
| Wtorek<br>3,10,17,24      | 9.00-10.00  | Taniec w kręgu             | MDK Fort 49 |
|                           | 10.00-11.00 | Dyżur koordynatora         |             |
|                           | 11.00-13.00 | Warsztaty makramy          |             |

|                        |             |                               |       |
|------------------------|-------------|-------------------------------|-------|
| 3,5,10,24              | 16.00-17.30 | Gimnastyka seniora            | w CAS |
| Środa                  | 8.30-10.30  | Kawiarenka seniora            |       |
| 4,11,18,25             | 10.30-12.30 | Decoupage i inne techniki     |       |
| Czwartek<br>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<br>13,27      |       |
|                        | 9.00-11.00  | Zdrowe żywienie<br>6,20       |       |
|                        | 11.00-12.00 | Język angielski<br>6,13,20,27 |       |
|                        | 12.00-13.00 | Nordic walking<br>6,13,20,27  |       |

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2026

| data  | godzina     | rodzaj zajęć                                          | uwagi |
|-------|-------------|-------------------------------------------------------|-------|
| 4.02  | 9.00-10.00  | Spotkanie z podróżnikami                              |       |
| 11.02 | 9.00-10.00  | Zdrowe stopy -wykład podologa                         |       |
| 19.02 | 18.00-20.00 | Najpiękniejsze piosenki Anny Jantar i Ireny Jarockiej | NCK   |