

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 08. 04.2026

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 13,20,27	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 7,14,21,28	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	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 1.04,8.04 zajęcia odwołane	
Czwartek 9,16,23,30	9.15-10.15	Trening pamięci gr.I	
	10.15-11.15	Trening pamięci gr.II	
	11.15-13.15	Gry stolikowe	
Piątek 3.04 zajęcia odwołane	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 17	
	9.00-11.00	Zdrowe żywnienie 10,24	
	11.00-12.00	Język angielski 10,17,24	
	12.00-13.00	Nordic walking 10,17,24	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.04	9.00-10.00	Ciekawostki z życia pszczół-spotkanie z pszczelarzem.	
11.04		Wycieczka do Jarosławia	Z CAS Współpracujemy
14.04	17.00-18.00	Podróże z panią Sylwią-Chiny	
15.04	11.00-13.00	Zajęcia wielopokoleniowe z uczniami Liceum Da Vinci - obsługa smartfonów	
16.04	11.30-13.30	Turniej Rusz Głową. Sudoku.	CAS

Na zajęcia obowiązują zapisy