

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. 05.2026

Harmonogram zajęć stałych -maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 5,12,19,26	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 6,13,20,27	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
Czwartek 7,14,21,28	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 8,22	
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie 15,29	
	11.00-12.00	Język angielski 8,15,22,29	
	12.00-13.00	Nordic walking 8,15,22,29	

Zajęcia dodatkowe w maju 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.05	13.00-17.00	Spacer po Ogrodzie Botanicznym	
8.05	9.30-15.00	Konferencja „Tygodnika Trzeciego Wieku”	NCK
18.05	19.00	„Dla Ciebie Mamo”-koncert	Filharmonia
22.05	7.00-19.00	Wycieczka na Święty Krzyż	
24.05	9.00-18.00	Święto Krakowskiej Rodziny	

Na zajęcia obowiązują zapisy