

## 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 01. 06.2026

### Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 2,9,16,23,30	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 3,10,17,24	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
Czwartek	9.15-10.15 10.15-11.15	Trening pamięci gr.I Trening pamięci gr.II 18,25	
	9.00-13.00	Gry stolikowe 11,18,25	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 12,26	
	11.00-12.00	Język angielski 12,19,26	
	12.00-13.00	Nordic walking 12,19,26	

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.06	19.00	Koncert „Nigdy nie jesteś sam”	MDK Fort 49
6.06	14.00-19.00	Piknik Ludowe Echa Kurdwanowa Warsztaty rękodzieła	Park Kurdwanów
13.00	14.00-18.00	Piknik Rodzinny z CAS Uskrzydłone Wzgórza	
14.06	18.00-20.00	Koncert Złote Przeboje PRLu	Stara Zajezdnia

Na zajęcia obowiązują zapisy