

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 25. 07.2026

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	10.15-11.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 7,14,21,28	09.00-10.00	Dyżur koordynatora	
	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
7,14,21,28	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	CAS Na Stoku

Środa 1,8,15,22,29	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	8.07 zaj.odwołane
Czwartek 2,9,16,23,30	9.15-10.15 10.15-11.15	Trening pamięci gr.I Trening pamięci gr.II	
	9.00-13.00	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 3,17	
	11.00-12.00	Język angielski 3,10,17,24,31	
	12.00-13.00	Nordic walking 3,10,17,24,31	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.07	17.00	Film „Ojczyzna”	Kino Sfinks
25.07	15.00-18.00	Popołudnie w ogrodzie	Spotkanie integracyjne
28.07	12.00-13.30	Warsztaty „Relacje w grupie”	
15.07		Wycieczka do Łańcuta	

Na zajęcia obowiązują zapisy