

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydlone 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. 08.2026

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	10.15-11.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 4,11,18,25	09.00-10.00	Dyżur koordynatora	
	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
4,11,18,25	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	CAS Na Stoku

Środa 5,12,19,26	8.30-10.30	Kawiarenka seniora	
	10.30-12.30	Decoupage i inne techniki	
Czwartek 6,13,20,27	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 7,21	
	11.00-12.00	Język angielski 7,14,21,28	
	12.00-13.00	Nordic walking 7,14,21,28	

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.08	11.00-13.00	Rejs statkiem po Wiśle	
18.08	12.00-14.00	Zwiedzanie Dworku Matejki	
23.08	15.00-22.00	VI Senioralia Nowohuckie	

Na zajęcia obowiązują zapisy