

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	9.00-13.00
czwartek	9.15-13.15
piątek	9.00-13.00

OBOWIAZUJE OD 01. 09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 1,8,15,22,29	09.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-12.00	Decoupage i inne techniki	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	

1,8,15,22,29	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	CAS Na Stoku
Środa 2,9,16,23,30	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Warsztaty makrama	
Czwartek 3,10,17,24	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 4,18	
	9.00-12.00	Zasady zdrowego żywienia 25.09	
	11.00-12.00	Język angielski 4,18,25	
	12.00-13.00	Nordic walking 4,18,25	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09	9.00-10.00	Jak zadbać o dłonie i stopy	Spotkanie w CAS
9.09	9.00-14.00	Wycieczka do gospodarstwa agroturystycznego „Pszczołka” w Niezwojowicach	Zajęcia wielopokoleniowe
11.09	6.30	Wycieczka na Trójstyk Granic Polski, Czech i Słowacji	
17.09	18.00	Spektakl „Seperatka”	NCK

Na zajęcia obowiązują zapisy

