

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

koordynatorka Helena

dyżur koordynatora: wtorek 10.00-11.00

e-mail: caswzgorza@gmail.com

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

OBOWIĄZUJE OD 20. 10.2026

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 6,13,20,27	09.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	SP 129 Na Stoku

Środa 7,14,21, 28	9.00-11.00	Decoupage i inne techniki	
	11.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Czwartek 1,8,15,22,29	9.15-10.15 10.15-11.15	Trening pamięci gr.I Trening pamięci gr.II	
	11.15-13.15	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne 2,16	
	9.00-11.00	Klejenie chorągiewek na rzecz Hospicjum św. Łazarza 9,23 (wolontariat)	
	11.00-12.00	Język angielski 2,9,16,23,30	
	12.00-13.00	Nordic walking 2,9,16,23,30	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.10	16.00	Film „Mistyczka”	Kino Sfinks
15.10	18.00	Najpiękniejsze piosenki Krzysztofa Klenczona	NCK
20.10	17.00-19.00	Film „Lalka”	Kino Sfink
29.10	15.30	Festiwal Przetworów Domowych	Zabłocie 20
31.10		Zbiórka datków na rzecz Hospicjum św Łazarza	Cmentarz Grębałów

Na zajęcia obowiązują zapisy