Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydlone 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 02.11.2026

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	
Wtorek 3,10,17,24	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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Środa 4,18,25	9.00-11.00	Decoupage i inne techniki	
	11.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Czwartek 5,12,19,26	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 6,20	
	11.00-12.00	Język angielski 6,13,20,27	
	12.00-13.00	Nordic walking 6,13,20,27	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.11	9.00-11.00	Patriotyczne śpiewanie-zajęcia międzypokoleniowe	MDK Fort 49 Krzesławice
17.11		Zwiedzanie Wawelu	
26.11	16.30	Zabawa Andrzejkowa (spotkanie integracyjne)	MDK Fort 49 Krzesławice

Na zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS