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 12.11.2026

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	12,19,26 zajęcia odwołane
	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	11.00-13.00	Zwiedzanie Wawelu	
26.11	16.00	Zabawa Andrzejkowa (spotkanie integracyjne)	CAS Na Stoku 1D

Na zajęcia obowiązują zapisy

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