



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10-14
wtorek	10-14
środa	10-14
czwartek	10-14
piątek	12-17

### OBOWIĄZUJE OD 1 marca 2019

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – na marzec 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10-12	Kawiarenka seniora	
	12-14	Zajęcia plastyczne Papierowa wiklina	
wtorek	10-12	Gry stolikowe	
	12-14	Zajęcia plastyczne Decoupage	
środa	10-11	Gry stolikowe	
	10.30-13.30	Gimnastyka przy muzyce	
	13.30-14.30	Trening pamięci	
czwartek	10-12	Warsztaty żywieniowe	
	12-14	Klub otwarty dla wszystkich chętnych	
piątek	12-14	Kawiarenka seniora	
	14-17	Gimnastyka rehabilitacyjna	

## ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2019

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.03 sobota	8.00- 10.45	kurs obsługi tabletów	
06.03 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
13.03 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
20.03 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
27.03 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
07.03 czwartek	12-14	bezpłatne badanie słuchu	
07.03 czwartek	17.00	Zwiedzanie wystawy w MDK Fort 49 Krzesławice	
19.03 wtorek	19.00	Wyjście do teatru- Scena Pod Ratuszem na sztukę „ Sarenki”	
23.03 sobota	10.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Fort 49,, Krzesławice”	
26.03 wtorek	14.00	Cookpad „ Historia zapisana w smakach”	
28.03 czwartek		Udział w przeglądzie dorobku artystycznego CAS w Domu Kultury Kolejarcz	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**