



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydlone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: 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	10- 14

OBOWIĄZUJE OD 1 kwietnia 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – na kwiecień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10-12	Kawiarenka seniora	
	12-14	Zajęcia plastyczne Papierowa wiklina	
wtorek	10-12	Kurs obsługi laptopów	
	12-14	Zajęcia plastyczne decoupage	
środa	10-12	Gry stolikowe	
	12-14	Gimnastyka rehabilitacyjna	
czwartek	10-11	Trening pamięci	
	11-13	Zdrowe żywienie	
	13-14	Nordic Walking	
piątek	10-12	Gimnastyka przy muzyce	
	12-14	Kawiarenka seniora	

ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2019

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.04 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
06.04 sobota	08- 10.45	kurs obsługi tabletów	
10.04 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
17.04 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
24.04 środa	16.00- 18.45	kurs obsługi tabletów	
30.04 wtorek	16.00- 18.45	Kurs obsługi tabletów	
09.04 wtorek	19.00	Wyjście do teatru im. J. Słowackiego na sztukę „Zagraj to jeszcze Sam.”	
11.04 czwartek	16.00	Spotkanie Wielkanocne.	
23.04 wtorek		Wycieczka do Chochołowa .	
27.04 sobota		Warsztaty ceramiczne w Nowej Górze.	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy