



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone 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	9 -13
wtorek	9 -13
środa	9-13 16-16.30
czwartek	9-13 15.30-17.30
piątek	10- 14

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 11.04, 25.04	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 4.04	11-13	Florystyka	
Wtorek	9-11	Rękodzieło	
Wtorek	11-13	Decoupage	
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	12.10-13.10	j. angielski	Online
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	

czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	
czwartek	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	14.30-15.30	j.angielski	On-line
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka przed CAS
piątek	12-14	Klub miłośników książki	

ZAJĘCIA DODATKOWE –kwiecień 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.04	12.00	Nauka i my - wykład prof. Karola Piotrowicza	
29.04	11-13	Warsztaty kulinarne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy