



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	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.15-17.15
czwartek	9.00-13.30
piątek	9.00- 13.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – OBOWIĄZUJE OD 20 LUTY 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6.02	10.00-13.00	Kawiarenka seniora	
20.02	11.00-14.00	Ostatki-śledzik	
Poniedziałek 6.02	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 27.02	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	10.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	07.02 zajęcia 9.00-10.00
Wtorek	11.00-12.00	Trening pamięci gr.I	
Wtorek	12.00-13.00	Trening pamięci gr.II	

Wtorek	16.15- 17.45	Gimnastyka seniora	Filia SP 129 os. Na Stoku. 7.02 zaj. w CAS
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
Środa	12.00-13.00	j.angielski dla początkujących	8.02,15.02,22.02 zajęcia odwołane
środa	12.00-13.00	Kawiarenka seniora	8.02, 15.02,22.02
środa	15.15- 17.15	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-11.30	Gry stolikowe	
Czwartek	11.30-13.30	Decoupage	
Piątek 10.02,24.02	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 03.02,17.02	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE LUTY 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1.02- 10.02	9.00- 13.00	Zbiórka produktów spożywczych dla potrzebujących w Ukrainie	
3.02	18.02- 19.02	Koncert Karpackiego Zespołu Pieśni i Tańca „Werchowina”	
13.02	11.00- 13.00	Warsztaty kulinarne	
1.02 , 8.02 , 16.02	13.00- 17.00	Szafa dobra-dyżur przy segregowaniu odzieży(wolontariat)	os.Górali 8
20.02	10.00- 11.00	Warsztaty kosmetyczne „Bądź piękna”	

27.02	10.00- 11.00	Moc natury z łąk i pól -wykład	
-------	-----------------	--------------------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy