



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	12.00-18.30
piątek	9.00- 13.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH wrzesień 2023

obowiązuje od 15.09.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 11,18,25	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	10.00-12.00	Kawiarenka seniora	19.09 od 10-11
Wtorek 5,12,26	12.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	26.09 zaj. odwołane
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
środa	12.00-13.00	Rękodzieło na rzecz Hospicjum św. Łazarza	wolontariat

środa	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	12.00-14.00	Decoupage	
Czwartek	14.00-16.00	Gry stolikowe	
Czwartek	16.30-17.30	Trening pamięci gr I	
	17.30-18.30	Trening pamięci gr.II	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-12.00	Język angielski gr. średniozaawansowana	
	12.00-13.00	Język angielski gr. początkująca	
Piątek 15,22,29	17-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1.09		Międzynarodowe Senioralia	Park dr.Jordana
4.09	12.00- 13.00	Spotkanie z psychoterapeutką-wykład Zaburzenia lękowe wśród seniorów”	
5.09	10.00- 15.00	Rejs statkiem po Wiśle do Tyńca	
7.09	9.00-17.00	Wycieczka do Niezwojowic i Raławic	Gospodarstwo agroturystyczne
9.09	14.00- 17.00	Piknik Rodzinny	
16.09	17.00- 19.00	Spotkanie integracyjne seniorów „Pożegnanie lata”	
19.09	11-12	Życie i twórczość Olgi Tokarczuk-wykład	
19.09	12-13	Jak poprawnie ćwiczyć z kijkami-wykład i ćwiczenia	
21.09	11-12	Wykład-Jak dbać o odporność.	
22.09	7.00-17.00	Wycieczka do Uzdrowiska Swoszowice	
26.09	11.00- 12.00	Warsztaty kulinarne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy