



## 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	9.00-13.00
wtorek	9.00 -13.00 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00- 16.00
piątek	9.00- 13.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
środa	12.00-13.00	Papierowa wiklina	
środa	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	



Czwartek	9.00-10.00 10.00-11.00	Trening pamięci gr.I Trening pamięci gr.II	
Czwartek	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
Czwartek	12.00-14.00	Decoupage	
Czwartek	14.00-16.00	NordicWalking	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-12.00 12.00-13.00	Język angielski gr. początkująca Język angielski gr. średniozaawansowana	
Piątek	17-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13.11	16.00- 18.00	Rodzinne wyplatanie makramowych aniołów	Klub Dukat
09.11	11.00- 12.00	Spotkanie z psychoterapeutą -wykład specjalisty	
16.11	17.00	Film „Strzępy”	kino Sfinks
23.11	11.00- 12.00	Warsztaty kulinarne	
30.11	16.00- 19.00	Integracyjne spotkanie seniorów „Andrzejki”	Pensjonat Na Wzgórzach

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy