



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 15.30-17.30
czwartek	9.00-16.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

Obowiązuje od 22. 02.2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2024

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	



	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
	12.00-13.00	Papierowa wiklina- warsztaty	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr .II	
	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
	12.00-14.00	Decoupage	
	14.00-16.00	Nordic walking	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	
	12.00-13.00	Język angielski gr. II średniozaawansowana	
	17.00-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
9.02	16.00-17.00	Wielka Gala Operetkowa	NCK
13.02	11.00-13.00	5 Urodziny CAS	MDK Fort 49
14.02	13.00-14.00	Warsztaty kulinarne	
22.02	11.00-12.00	„W zdrowym ciele zdrowy duch”-wykład	
27.02	11.00-13.00	Turniej „Rusz głową ”	
29.02	11.00	Przedmioty.Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku w Kamienicy Szołańskich pl. Szczepański 9	Zwiedzanie z przewodnikiem

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

