

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres : os. Na Stoku 1

kontakt – tel. 519 649 567

e-mail :hmikulska@poczta.onet.pl

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	9.00-13.00 16.00-17.30
środa	9.00-13.00 15.30-17.30
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### OBOWIĄZUJE OD 18.10.2024

### Harmonogram zajęć stałych –*PAŹDZIERNIK 2024*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Aerobik w wodzie	Park Wodny
	11.00-13.00	Kawiarenka seniora	
wtorek	9.00-10.00	Taniec w kręgu	MDK Fort 49
	10.00-11.00	Dyżur koordynatora	
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
	16.00-17.30	Gimnastyka seniora	Szkoła Podstawowa 129

środa	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-13.00	Decoupage i inne techniki	
	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
czwartek	9.00-11.00	Trening pamięci	
	11.00-13.00	Gry stolikowe	
piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	4.10, 18.10
	9.00-11.00	Zdrowe żywienie	11.10, 25.10
	11.00-12.00	Język angielski	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10-4.10	9.00-13.00	Zbiórka dla powodźian	
2.10	9.00-11.00	Akcja Żonkil dla Hospicjum	
22.10 23.10.	9.00-11.00	Klejenie chorągiewek dla Hospicjum św. Łazarza	
9.10	18.00-20.00	Koncert „Polacy nie gęsi”	Teatr Variete
18.10	9.00-13.00	Turniej Szkół zajęcia międzypokoleniowe z MDK Fort 49	
27.10	17.00-18.00	Pod dachami Paryża -koncert	NCK

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*