

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 | 9.00-13.00 |
| 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 2.12.2024

Harmonogram zajęć stałych –GRUDZIEŃ 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Poniedziałek | 11.00-12.30 | Aerobik w wodzie 2,9,16 | Park Wodny |
| | 9.00-11.00 | Kawiarenka seniora | |
| Wtorek | 9.00-10.00 | Taniec w kręgu 3,10,17 | MDK Fort 49 |
| | 10.00-11.00 | Dyżur koordynatora | 3,10,17 |
| | 11.00-13.00 | Warsztaty makramy | 3,10 |
| | 16.00-17.30 | Gimnastyka seniora | 3,10 |
| Środa | 9.00-11.00 | Kawiarenka seniora | |
| | 11.00-13.00 | Decoupage i inne techniki | 11,18 |
| | 15.30-17.30 | Obsługa urządzeń mobilnych | 4,11 |

| | | | |
|----------|-------------|-----------------|---------|
| Czwartek | 9.00-11.00 | Trening pamięci | 5,12 |
| | 11.00-13.00 | Gry stolikowe | 5,12,19 |
| Piątek | 9.00-11.00 | Zajęcia wokalne | 6,27 |
| | 9.00-11.00 | Zdrowe żywienie | 13 |
| | 11.00-12.00 | Język angielski | 6,13 |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|--------------------|
| 3.12. | 15.00-17.00 | VII Festiwal Przetworów Domowych | |
| 3.12 | 16.00-18.00 | Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych | Tauron Arena |
| 4.12 | 12.00 | Koncert dla seniorów | Centrum Kongresowe |
| 7.12 | 10.00-16.00 | Anioł w mieście-wycieczka do Lanckorony | |
| 9.12 | 18.00-19.30 | Wigilia po sąsiedzku | Klub Dukat |
| 11.12 | 9.30-10.30 | Higiena jamy ustnej- wykład specjalisty | (wolontariat) |
| 19.12 | 17.00 | Film Beating hearts | Kino Sfinks |
| 17.12-23.012 | 9.00-13.00 | Klub otwarty dla chętnych | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.