

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 17.12.2024

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	5,12,19
	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)
17.12	12.00-13.00	Bezpieczny senior-spotkanie z Policją	
19.12	17.00	Film Beating hearts	Kino Sfinks
20,23,30	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.