



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	10-14	
wtorek	10-15	
środa	10-14	16- 18
czwartek	9 -13	16- 18
piątek	9 -15	16- 18

OBOWIĄZUJE OD 1 listopada 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –na listopad 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10-12	Kawiarenka seniora	
	12- 14	Warsztaty teatralne	
	10-14	Kursy rękodzieła	
wtorek	10-12	Gry stolikowe	
	10- 12	Warsztaty fotograficzne	Zajęcia odbywają się w MDK Fort 49
	11-15	Zajęcia plastyczne decoupage	
środa	10-12	Kawiarenka seniora	
	10-14	Papierowa wiklina	
	16-18	Język angielski	
czwartek	9 -11	Trening pamięci	
	11-14	Warsztaty kulinarne	

14.11. 2019	10 - 14	Spotkanie ze stylistką „Warsztat dobrego stylu”	
czwartek	16-18	Gimnastyka przy muzyce	Zajęcia w SP 98
piątek	9-11	Bizuteria z filcu	
	11-13	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13-14	Nordic walking	
	13-15	Warsztaty wokalne	
	16-18	Kurs obsługi smartfonów	

ZAJĘCIA DODATKOWE –na listopad 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2019	18-20	Wystawa „Piękno jest w Tobie” Krakowskie Forum Kultury	ul. Mikołajska 2
16.11.2019	8.00-20	Wycieczka do Krynicy	
19.11.2019	16.00- 20	Zabawa Andrzejkowa	
21.11.2019	16.00-20	Niepodległościowy Listopad	
24.11.2019	8.00 -13.00	Spacer po Krakowie „Kazimierz Żydowski”	
24.11.2019	18.30-20.30	Opera Cyrulik Sewilski	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.