



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)

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

poniedziałek	10 -14
wtorek	9-13
środa	9-13
czwartek	9 -13
piątek	10- 14

### OBOWIĄZUJE OD 12 października 2021

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH październik 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10-12	Kawiarenka seniora	Zajęcia stacjonarne
Poniedziałek	12-14	Rękodzieło	Zajęcia stacjonarne
poniedziałek	16.00-16.45	Gimnastyka seniora	online
wtorek	9-13	Kawiarenka seniora	Zajęcia stacjonarne
Wtorek	9.00- 9.45	Gimnastyka twarzy	online <b>12.10 zajęcia odwołane</b>
	10-11	Język angielski dla średniozaawansowanych	online
Wtorek	11-12	Zajęcia komputerowe	online
Wtorek	12-13	Język angielski dla początkujących	Online
Środa	9-10	Zasady zdrowego żywienia	Online

środa	10-12	Warsztaty makramy	Zajęcia stacjonarne
	12-13	Kawiarenka	Zajęcia stacjonarne
środa	16-16.45	Gimnastyka seniora	online
czwartek	9-10	Trening pamięci	Grupa I
	10-11	Trening pamięci	Grupa II
czwartek	11-13	Gry stolikowe	Zajęcia stacjonarne
piątek	10-12	Nordic walking	Zajęcia w terenie
piątek	12-14	Klub miłośników książki	Zajęcia stacjonarne

### ZAJĘCIA DODATKOWE -październik 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.10 <b>19.10</b>	17-18	Zwiedzanie Krakowa	Online
5.10	10-12	Realizacja Inicjatywy Lokalnej na ul. Litewskiej- wolontariat	ul. Litewska 34
9.10	8-18	Wycieczka do Term w Chochołowie	Zbiórka przy ul. Poległych w Krzesławicach
13.10	7.30-19	Wycieczka Wiśnicz, Tarnów ,Zalipie	Wycieczka finansowana z Budżetu Obywatelskiego
15.10	10.00	Wystawa multimedialna „Śladami Jezusa” w Centrum Jana Pawła II	Zbiórka przy CAS
21.10	17.00	Porozmawiajmy o Nowej Hucie	MDK Fort 49 Krzesławice
25.10	12-14	Warsztaty kulinarne	Zajęcia stacjonarne