

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

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –listopad 2021

### OBOWIĄZUJE OD 22 listopada 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15- 10.00	Gimnastyka twarzy	online
Poniedziałek	10.00- 12.00	Kawiarenka seniora	stacjonarnie
Poniedziałek	12-13	Rękodzieło	stacjonarnie
Poniedziałek	16-16.45	Gimnastyka seniora	online
Wtorek	9-13	Kawiarenka	stacjonarnie
Wtorek	10-11	j.angielski dla średnio zaawansowanych	online
Wtorek	11-12	Zajęcia komputerowe	online

Wtorek	12.00- 13.00	Język angielski dla początkujących	online
Środa	9.00- 10.00	Zasady zdrowego żywienia	online
środa	10.00- 12.00	Warsztaty makramy	stacjonarnie
	12.00- 13.00	kawiarenka	stacjonarnie
środa	16-16.45	Gimnastyka seniora	online
czwartek	9.00- 10.00	Trening pamięci (osoby, które już brały udział w zajęciach)	grupa I stacjonarnie
	10.00- 11.00	Trening pamięci (początkujący)	grupa II stacjonarnie
czwartek	11-13	Gry stolikowe	stacjonarnie
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka w Zielonym Jarze
piątek	12.00- 14.00	Klub miłośników książki	stacjonarnie

### ZAJĘCIA DODATKOWE –listopad 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.11	17.00-	Zwiedzanie Krakowa	online
23.11	18.00		
7.11	17.00	Muzyczne Spotkania na Wzgórzach Krzesławickich	Kościół Miłosierdzia Bożego Na Wzgórzach
16.11	15.00	Zwiedzanie muzeum Dom Matejki	Ul. Floriańska

22.11	10-11	Spotkanie z psychoterapeutką	stacjonarnie
22.11	11-13	Warsztaty kulinarne	Stacjonarnie
8.11	16.00- 17.00	Zwiedzanie wystawy prac plastycznych młodzieży niesłyszącej	MDK Fort 49 Krzesławice
30.11	9-11	Warsztaty plastyczne z dziećmi ze SP 129 w MDK Fort 49 Krzesławice- robimy ozdoby choinkowe.	I część Rodzinnego Pikniku Świątecznego

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**