



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 | 9 -13 | 16.00-16.45 |
| wtorek | 9 -13 | |
| środa | 9-13 | 16.00-16.45 |
| czwartek | 9-13 | 15.30-17.30 |
| piątek | 10- 14 | |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH -grudzień 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|------------|--|--|
| Poniedziałek | 9.15-10.00 | Gimnastyka twarzy | 20.12 i 27.12 zajęcia odwołane online |
| Poniedziałek | 9.00-12.00 | 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 | 12-13 | Język angielski dla początkujących | online |
| Środa | 9.00-10.00 | Zasady zdrowego żywienia | 8.12 zajęcia odwołane 15.12 zaj. stacjonarne w godz. 9.00-11.00 |
| środa | 10.00-12.00 | Warsztaty makramy | 15.12 zaj w godz.11.00-13.00 |
| | 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 23.12 i 30.12 zajęcia odwołane stacjonarnie |
| | 10.00-11.00 | Trening pamięci (początkujący) | grupa II 23.12i30.12 Zajęcia odwołane stacjonarnie |
| czwartek | 11-13 | Gry stolikowe | stacjonarnie |
| czwartek | 15.30-17.30 | Obsługa narzędzi mobilnych | stacjonarnie |
| piątek | 10-12 | Nordic walking | Zbiórka przed CAS |
| piątek | 12-14 | Klub miłośników książki | stacjonarnie |

ZAJĘCIA DODATKOWE –grudzień 2021

| Data, dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------|-------------|---|-----------------------|
| 3.12 | 15.30-17.30 | Warsztaty biżuterii -bransoletki z koralików. | CAS Współpracujemy |
| 9.12 | 9-11 | Warsztaty plastyczne z dziećmi w | Zajęcia w ramach |

| | | | |
|---------------|-------|---|--|
| | | MDK Fort 49 Krzesławice- robimy ozdoby choinkowe. | Rodzinnego Pikniku Świątecznego |
| 10.12 | 10-11 | Dzieci śpiewają kolędy | Stacjonarnie Rodzinny piknik świąteczny |
| 6.12 20.12 | 11-12 | Spotkanie z psychoterapeutką | stacjonarnie |
| 7.12 | 12.00 | Koncert dla seniorów | Centrum Kongresowe ICE |
| 13.11 | 11-13 | Warsztaty kulinarne | Stacjonarnie |
| 14.12 | 15-17 | Spotkanie opłatkowe | MDK Fort 49 Krzesławice |
| 7.12 21.12 | 17-18 | Zwiedzanie Krakowa online | online |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy