

## 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	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 OD 21 grudnia 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.00	Gimnastyka twarzy	<b>20.12 i 27.12 zajęcia odwołane online</b>
Poniedziałek	9.00-12.00	Kawiarenka seniora	Stacjonarnie 20.12 i 27.12 w godz. 9-13
Poniedziałek	12-13	Rękodzieło	27.12 zajęcia odwołane
Poniedziałek	16-16.45	Gimnastyka seniora	Online 27.12 zajęcia odwołane
Wtorek	9-13	Kawiarenka	stacjonarnie

Wtorek	10-11	j.angielski dla średnio zaawansowanych	Online 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane 21.12- rękodzieło
Wtorek	11-12	Zajęcia komputerowe	Online 21.12 i 28.12 Zajęcia odwołane 21.12- rękodzieło
Wtorek	12-13	Język angielski dla początkujących	Online 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane 21.12- rękodzieło
Środa	9.00- 10.00	Zasady zdrowego żywienia	8.12 zajęcia odwołane 15.12 zaj. stacjonarne w godz. 9.00-11.00 22.12 warsztaty plastyczne w godz. 9- 11 29.12 zajęcia odwołane
środa	10.00- 12.00	Warsztaty makramy	15.12 zaj w godz.11.00-13.00 22.12 zajęcia od 11- 13 29.12 zajęcia odwołane
	12.00- 13.00	kawiarenka	Stacjonarnie
środa	16-16.45	Gimnastyka seniora	Online 29.12 zajęcia odwołane
czwartek	9.00-	Trening pamięci (osoby, które już brały udział w	grupa I 23.12 i 30.12

	10.00	zajęciach)	zajęcia odwołane stacjonarnie 23.12 godz. 9-11 warsztaty plastyczne dekoracje świąteczne
	10.00- 11.00	Trening pamięci (początkujący)	grupa II 23.12i 30.12 Zajęcia odwołane stacjonarnie
czwartek	11-13	Gry stolikowe	stacjonarnie
czwartek	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	Stacjonarnie 23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
piątek	10-12	Nordic walking	Stacjonarnie 24 i 31.12 zaj. odwołane
piątek	12-14	Klub miłośników książki	Stacjonarnie 24 i 31.12 zaj. odwołane

### 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	16-18	Wirtualny spacer po muzeum	online
6.12	11-12	Spotkanie z psychoterapeutką	stacjonarnie
7.12	12.00	Koncert dla seniorów	Centrum

			Kongresowe ICE
8.12	10-12	Warsztaty plastyczne- wieńce adwentowe z papierowej wikliny	stacjonarnie
10.12	9-11	Warsztaty plastyczne z dziećmi w Szkole Podstawowej 129 - robimy ozdoby choinkowe.	Zajęcia w ramach Rodzinnego Pikniku Świątecznego
13.11	11-13	Warsztaty kulinarne	Stacjonarnie
14.12	15-17	Spotkanie opłatkowe	Rodziny Piknik Świąteczny
7.12 21.12	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	Online
21.12	11-13	Warsztaty plastyczne -dekoracje świąteczne	stacjonarnie
22.12	9-11	Warsztaty plastyczne dekoracje świąteczne	stacjonarnie
29.12	10-14	Wyjazd do mini ZOO W Jeziorkowie	
30.12	9-11	Kawiarenka seniora	stacjonarnie
30-12	11-13	rękodzieło	stacjonarnie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**