



## 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	16.15-17.00
wtorek	9 -13	
środa	9-13	16.00-16.45
czwartek	9-13	15.30-17.30
piątek	10- 14	

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2022

Obowiązuje od 25.02.2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.00	Gimnastyka twarzy	online
Poniedziałek	9.00-13.00	Kawiarenka	stacjonarnie
Poniedziałek 7.02, 21.02	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	stacjonarnie
Poniedziałek	16-16.45	Gimnastyka seniora	online
Wtorek	9-11	Rękodzieło	stacjonarnie
Wtorek	11-13	Kawiarenka	stacjonarnie

Wtorek	11-12	J.angielski dla średnio zaawansowanych	online
Wtorek	12-13	Język angielski dla początkujących	online
Wtorek	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	online
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	stacjonarnie
środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	stacjonarnie
	12.00-13.00	Kawiarenka	stacjonarnie
środa	16-16.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	online
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	online
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	online
czwartek	11-13	Gry stolikowe	stacjonarnie
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	stacjonarnie
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka przed
piątek	12-14	Klub miłośników książki	Stacjonarnie

## ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.02	12-14	Spotkanie integracyjne „Walentynki	
14.02	11-13	Warsztaty kulinarne	Stacjonarnie
		Samopomoc seniorów w czasie pandemii	Zgodnie z potrzebami
25.02	10-12	Turniej „Rusz głową”	CAS Na Stoku 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**