



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
wtorek	9 -13
środa	9-13 16.00-16.30
czwartek	9-13 15.30-17.30
piątek	10- 14

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2022

Obowiązuje od 1.03. 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12-13	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 7.02, 21.02	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 14.03	11-12	Florystyka	
Wtorek	9-11	Rękodzieło	
Wtorek	11-13	Decoupage	
Wtorek	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	online
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	
	11.00-12.00	j. angielski	Online
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16-17.30	Gimnastyka seniora	
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	
czwartek	11.00-13.00	Gry stolikowe	
	14.30-15.30	j.angielski	On-line
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka przed CAS
piątek	12-14	Klub miłośników książki	Stacjonarnie

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.03	18-22	Spotkanie integrujące seniorów Zabawa taneczna	
4.03	10-11	Spotkanie ze Strażnikiem Miejskim pt. „Świadomie i bezpiecznie”	
4.03	11.00-13	Wielopokoleniowa gra o wolontariacie	

		„Włącz szkołę” Rozmowa o akcji „Działajmy razem”	
8.03	11.00	Koncert „Mały kwiatek”	
9.03	18.00- 21.00	Dzień Kobiet w Klubie Dukat. Spotkanie integrujące seniorów	
28.03	11-13	Warsztaty kulinarne	
		Samopomoc seniorów w czasie pandemii	Zgodnie z potrzebami
25.03- 27.03		Wekendowy wyjazd do Ośrodka w Gołkowicach	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy