



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 7.03. 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 8.03, 22.03	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	online
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	

	12.10-13.10	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”	Spotkanie zostało przełożone na inny termin.
7.03- 14.03		Zbiórka środków opatrunkowych i lekarstw dla potrzeb szpitala na Ukrainie.	
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 Zbiórka artykułów potrzebnych dla uciekinierów z Ukrainy.	
15.03	15.00-17.00	Zajęcia międzypokoleniowe. Warsztaty z dziećmi ze świetlicy terapeutycznej w MDK Fort 49 „W poszukiwaniu wiosny”	Trzy grupy.
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