



## 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
wtorek	9 -13
środa	9-13    16.15-17.45
czwartek	9-13    15.30-17.30
piątek	9- 13

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –czerwiec 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 6.06 ,20.06	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 13.06	11-13	Florystyka	
Wtorek	9-11	Rękodzieło	
Wtorek	11-13	Decoupage	
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywie- nia	
środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	

	11.00-12.00	j. angielski dla średnio zaawansowanych	On-line  <a href="https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</a>  Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa
	12.10-13.10	j.angielski dla początkujących	<a href="https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEZSTU5uYXc3M1ZZZz09">https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEZSTU5uYXc3M1ZZZz09</a>  Meeting ID: 842 9170 5999  hasło: 7ywS4r
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16.15-17.45	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	
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
piątek	9-10.30	Nordic walking	3.06 zajęcia odwołane
piątek	10.30-12.30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”	

piątek	12.30-13.00	Klub miłośników książki	
--------	-------------	-------------------------	--

### ZAJĘCIA DODATKOWE –czerwiec 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3.06	9-10.30	„Świadomie i bezpiecznie” spotkanie ze Strażą Miejską	
4.06	15.00-19.00	Ludowe Echa Kurdwanowa Prowadzenie warsztatów rękodzielniczych	Park Kurdwanów
7.06	10.00-14.00	Plenerowe Spotkania dla Seniorów	Zalew Nowohucki
11.06	19.00-21.00	Dni Wzgórz Krzesławickich Orkiestra Samanta	MDK Fort 49 Krzesławice
29.06	8.00-19.00	Wycieczka do Pszczyny	
27.06	11-13	Warsztaty kulinarne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**