



## 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

Obowiązuje od 12.06.2022

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 1.06, 8 06 14.06	9.00-10.00 9.00-11.00	Zasady zdrowego żywie- nia	22.06 i 29.06 zajęcia odwołane
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=dk9CVGg4RWkzZlZSTU5uYXc3M1ZlZz09">https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZlZSTU5uYXc3M1ZlZz09</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 Prowadzenie warsztatów z papierowej wikliny	Zalew Nowohucki
11.06	19.00-21.00	Dni Wzgórz Krzesławickich Orkiestra Samanta	MDK Fort 49 Krzesławice
12.06	14.00-16.00	Dzień Grębałowa Prowadzenie warsztatów rękodzielniczych Zajęcia wielopokoleniowe	Ośrodek Kultury Dukat
21.06	10.00-12.00	Zwiedzanie Galerii Sztuki XX i XXI	MNK al. 3 Maja
29.06	8.00-19.00	Wycieczka do Pszczyny	Zbiórka na parkingu przed kościołem Na Wzgórzach
27.06	11-13	Warsztaty kulinarne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**