



## 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 –lipiec 2022

Obowiązuje od 5.07 2022 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 4.07,18.07	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 11.07	11-13	Florystyka	
Wtorek	9-11	Rękodzieło	
Wtorek	11-13	Gry stolikowe	
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego ży- wienia	
środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	

	11.00-12.00	j. angielski dla średnio zaawansowanych on-line	On-line <a href="https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaU-ldXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaU-ldXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</a> Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa 6.07 zajęcia odwołane
	12.10-13.10	j.angielski dla początkujących on-line	<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 6.07 zajęcia odwołane
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	27.07 zajęcia odwołane, odbędą się 25.07
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	21.07i 28.07 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	21.07 i 28.07 zajęcia odwołane
czwartek	11.00-13.00	decoupage	
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	28.07 zajęcia odwołane, odbędą się 26.07
Piątek	9-10.30	Nordic walking	15.07 zajęcia odwołane
Piątek 8.07,22.07	10.30-12.30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”	
Piątek 1.07,	10.30-13.00	Klub miłośników książki	

## ZAJĘCIA DODATKOWE –lipiec 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5.07	11-14	Plenerowe spotkanie seniorów	Park Jerzmanowskich
12.07	10-11	Wyjście do Muzeum Narodowego	
15.07	11.00-13.00	Trening pamięci -Zakończenie Roku Szkolnego Na Barce Wiślane Ogrody	
15.07	7.00-18.00	Wycieczka do Apilandi z warsztatami miodowymi	Klecza Dolna
21.07		Wycieczka do Lawendowych pól	Ostrowiec
28.07	9.00-10.00	Aktywność seniora okiem fizjoterapeuty Spotkanie ze specjalistą	
29.07	11-13	Warsztaty kulinarne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy