



## 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	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	9.00-13.00    16.15-17.45
czwartek	9.00-13.00    16.00-18.00
piątek	9.00- 13.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –lipiec 2022

Obowiązuje od 6.07 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	Zajęcia z 18.07 odbędą się 11.07 o godz. 10.00
Poniedziałek 11.07	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-11.00	Rękodzieło	
Wtorek	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
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=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</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=dk9CVGg4RWkzZlZSTU5uYXc3M1ZZZz09">https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZlZSTU5uYXc3M1ZZZz09</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	Zajęcia z 6.07 przeniesione na 12.07 zajęcia z 27.07 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	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	zajęcia z 28.07 odbędą się 26.07
Piątek	9.00-10.30	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	11.00-14.00	Plenerowe spotkanie seniorów	Park Jerzmanowskich

12.07	10.00-11.00	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
19.07	11.00-14.00	Wycieczka do Lawendowych pól	Ostrowiec
28.07	9.00-10.00	Aktywność seniora okiem fizjoterapeuty Spotkanie ze specjalistą	
29.07	11.00-13.00	Warsztaty kulinarne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**