



## 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	9.00-13.30      16.00-18.00
piątek	9.00- 13.00

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –sierpień 2022

**OBOWIĄZUJE OD 3.08.2022**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 1.08, 22.08	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 8.08	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 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-jdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaU-jdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</a>  Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa  10.08 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  10.08 zajęcia odwołane
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	4.08,11.08,18.08 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	4.08,11.08,18.08 zajęcia odwołane
czwartek	11.30-13.30	decoupage	
czwartek	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	
Piątek	9.00-10.30	Nordic walking	
Piątek 12.08, 26.08	10.30-12.30	Zajęcia wokalne	
Piątek 5.08	10.30-13.00	Klub miłośników książki	

## ZAJĘCIA DODATKOWE –sierpień 2022

<b>Data, dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
2.08	10.00-13.00	Plenerowe spotkanie seniorów	Park Lotników
11.08	8.00-17.00	Wycieczka do ogrodów Kapias	Goczałkowice
19.08	11.00-13.00	Warsztaty kulinarne	
21.08	14.00-21.00	Senioralia Nowohuckie	NCK
30.08	10.00-11.00	Wyjście do Muzeum Narodowego Galeria Rzemiosła Artystycznego	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**