



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: 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 30.08.2022

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 https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09 Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa 10.08 zajęcia odwołane
	12.10-13.10	j.angielski dla początkujących on-line	https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEZSTU5uYXc3M1ZZZz09 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

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
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	
30.08	19.30-21.00	Koncert z cyklu ICE CLASSIC	Centrum Kongresowe ICE Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy