



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 – PAŹDZIERNIK 2022

OBOWIĄZUJE OD 4.10.2022

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------|
| Poniedziałek | 9.00-11.00 12.00-13.00 | Kawiarenka seniora | |
| Poniedziałek 3.10,17.10 | 11.00-12.00 | Spotkanie z psychoterapeutką | |
| Poniedziałek 24.10 | 11.00-13.00 | Florystyka | |
| Wtorek | 9.00-10.00 | Kawiarenka seniora | |
| Wtorek | 10.00-11.00 | Zasady zdrowego żywienia | |
| Wtorek 4.10 zaj. odwołane | 11.00-13.00 | Rękodzieło | |

| | | | |
|--------------------------------|----------------------------|---|--|
| Środa 5.10 | 9.00- 11.00 11.00-13.00 | Kawiarenka seniora | |
| Środa 5.10 zaj. odwołane | 11.00-13.00 | Warsztaty makramy | |
| środa | 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 |
| | 12.10-13.10 | j.angielski dla początkujących on-line | https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZUZSTU5uYXc3M1ZZZz09 Meeting ID: 842 9170 5999 hasło: 7ywS4r |
| środa | 16.15-17.45 | Gimnastyka seniora | Filia SP 129 Os. Na Stoku |
| czwartek | 9.00-10.00 | Trening pamięci Grupa I | |
| | 10.00-11.00 | Trening pamięci Grupa II | |
| czwartek | 11.30-13.30 | decoupage | |

| | | | |
|-----------------------|-------------|----------------------------|-------------------|
| czwartek | 16.00-18.00 | Obsługa urządzeń mobilnych | |
| Piątek 14.10 | 9.00-11.00 | Klub miłośników książki | |
| Piątek 7.10, 21.10 | 9.00-11.00 | Zajęcia wokalne | |
| Piątek | 11.00-13.00 | Nordic Walking | Zajęcia w terenie |

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2022

| Data, dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------|----------------|--|---|
| 1.10 | 10.00 | Piknik Rodzinny „Działajmy razem” | Ul. Litewska 34 |
| 4.10 | 10-16 | Piknik Senioralny | Przystań żeglarska Horn ul. Kozia 22 |
| 11.10 | 10.00 | Zwiedzanie Pałacu Biskupa Erazma Ciołka | Ul. Kanonicza |
| 18.10 | 10.00 | „Niesamowity świat zwierząt „ Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego | |
| 19.10 | | Przeгляд Senioralnych Zespołów Śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków” | ARTzona os.Górali |
| 20.10 | 18.00 | Koncert Piosenki Autorskiej: Mirosław Czyżykiewicz | NCK Nowa Huta |
| 26.10 | 9.00- 12.00 | Dzień śliwki w Przedszkolu 47 Warsztaty-pieczenie ciasta ze śliwkami | Litewska 34 |
| 26.10 | 18.00 | Koncert w Multikinie Andre Rieu | Dobrego Pasterza |
| 28.10 | 9.00- 11.00 | Warsztaty kulinarne | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy