



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 13.10.2022

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=dXVZcGVVaU-ldXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09 Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa
	12.10-13.10	angielski dla początkujących on-line	https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEZSTU5uYXc3M1ZZZz09 Meeting ID: 842 9170 5999 hasło: 7ywS4r
środa	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	Filia SP 129 Os. Na Stoku
czwartek 13.10 zajęcia odwołane	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