



## 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 –LISTOPAD 2022

### OBOWIĄZUJE OD 2.11.2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 7.11,21.10	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 28.11	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	10.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	11.00-13.00	Rękodzieło	
Środa	9.00- 11.00	Gry stolikowe	

Środa	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	11.00-12.00	j. angielski dla średnio zaawansowanych on-line	On-line <a href="https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVVaU-ldXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVVaU-ldXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</a> Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa
	12.10-13.10	j. angielski dla początkujących on-line	<a href="https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZUZSTU5uYXc3M1ZZZz09">https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZUZSTU5uYXc3M1ZZZz09</a> 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 25.11	9.00-11.00	Klub miłośników książki	

Piątek 4.11,18.11	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 4,18	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

### ZAJĘCIA DODATKOWE –LISTOPAD 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8.11	16.00- 18.00	Międzypokoleniowe, patriotyczne śpiewanie z okazji Święta Niepodległości	Szkoła Podstawowa nr. 98
16.11	10.00	Zwiedzanie wystawy malarstwa Tamary Łempickiej	
9.11	11.00- 17.00	Wycieczka do Nowego Wiśnicza	
18.11- 20.11		Integracyjna wycieczka do Gołkowic	
26.11	9.00- 17.00	Wielopokoleniowe warsztaty w Kopalni soli w Bochni	
14.11	11.00- 13.00	Warsztaty kulinarne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy