



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 –grudzień 2022

OBOWIĄZUJE OD 19.12.2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 5.12	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 12.12	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek 6.12 i 13.12	10.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	20.12 i 27.12 zajęcia odwołane
Wtorek 6.12 i 13.12	11.00-13.00	Rękodzieło	20.12 i 27.12 zajęcia odwołane
Środa	9.00- 11.00	Gry stolikowe	



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Środa	11.00-13.00	Warsztaty makramy	21.12, 28.12 zajęcia odwołane
Środa 7.12 i 14.12	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	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 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
Czwartek	11.30-13.00	Decoupage	22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
Czwartek	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych	22.12 i 29.12 zajęcia odwołane

Piątek 2.12	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 9.12	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Piątek 30.12	9.00-13.00	Kawiarenka seniora	

ZAJĘCIA DODATKOWE –grudzień 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2.12	7.30-17.00	Wycieczka do fabryki bombek w Miechowie	
4.12. 2022	16.00-18.00	Ballady i Romanse	Teatr Ludowy
5.12. 2022	17.00-18.30	„Wigilia po sąsiedzku” Spotkanie w klubie Dukat	Grębałów
8.12. 2022	15.00-	Warsztaty rękodziela „Działajmy razem”	CAS Współpracujmy
14.12. 2022	12.00-14.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE
30.12. 2022	11.00-13.00	Warsztaty kulinarne Zakończenie Roku 2022	
20.12	10.00-11.00	Kulturowość w teatrze	
22.12. 2022	9.00-10.00	Joga twarzy	on-line

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

