



## 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 16.15-17.45
środa	9.00-13.00 15.15-17.15
czwartek	9.00-13.30
piątek	9.00- 13.00

### O BOWIAZUJE OD 23.01.2023

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –STYCZEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 9.01	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 16.01	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	10.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	3.01,10.01,17.01 zajęcia odwołane
Wtorek	11.00-12.00	Trening pamięci gr.I	
Wtorek	12.00-13.00	Trening pamięci gr.II	
Wtorek	16.15- 17.45	Gimnastyka seniora	Filia SP 129 os. Na Stoku

Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
Środa	12.00-13.00	j.angielski dla początkujących	
środa	15.15- 17.15	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-11.30	Gry stolikowe	
Czwartek	11.30-13.30	Decoupage	
Piątek 20.01	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 13.01,27.01	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

#### ZAJĘCIA DODATKOWE –styczeń 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7.01	19.15	„Panny z Wilka”	Teatr Stary
10.01	16.30	„Arianie”	Teatr Stary
13.01	10.00- 11.00	Warsztaty kulinarne	
15.01	17-19	Kraków-kolędowe serce świata Koncert kolęd	NCK
23.01.	15.00- 17.00	Dzień Babcy i Dziadka	Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr.18
24.01	14.30	Filmowy Klub Seniora „Niebezpieczni dżentelmeni”	Kino Sfinks
28.01	12.00- 21.00	Kulig w Jaworkach koło Szczawnicy	
29.01		Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy	wolontariat

30.01	9.00- 10.00	Węgry w pigułce -wykład	
-------	----------------	-------------------------	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**