



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

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2023

OBOWIAZUJE OD 20. 03.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6.03 20.03	10-13 9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 6.03	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 27.03	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.30.-10.30	Zasady zdrowego żywienia	
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	Kawiarenka seniora	
środa	15.15- 17.15	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek	9.00-11.30	Gry stolikowe	
Czwartek	11.30-13.30	Decoupage	
Piątek 10.03, 24.03	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 3.03, 17.03	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE MARZEC 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2.03 16.03 23.03	13-17	Szafa dobra-dyżur przy segregowaniu odzieży(wolontariat)	os. Górali 8
3.03	12-14	Turniej „Rusz głową”	os. Na Skarpie 35
5.03	18.00	Koncert „Lubię wracać tam”	Filharmonia Krakowska
6.03	10.30-12.00	Warsztaty kosmetyczne „Bądź piękna ”	
8.03	18.00	Dzień Kobiet w Sfinksie	Kino Sfinks
13.03	9.00	Wyjazd do Term w Chochołowie	
20.03	11.00-13.00	Warsztaty kulinarne	
20.03	17.00	Wieczór poezji śpiewanej	Klub Dukat
27.03	10.00-11.00	Jak oczyścić organizm -wykład	
30.03	17.00	Palmy wielkanocne- zajęcia z dziećmi	Klub Dukat

Na **wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

