



## 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	11.30-18.30
piątek	9.00- 13.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –KWIECIEŃ 2023

**OBOWIĄZUJE OD 04.04. 2023**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
3.04	10-13	Kawiarenka seniora	
24.04	9.00-11.00		
Poniedziałek	11.00-13.00	Florystyka	
24.04			
Wtorek	9.30.-10.30	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Wtorek	10.30-13.00	Kawiarenka seniora	
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 6.04	9.00-13.00	Klub otwarty dla wszystkich	
Czwartek	11.30-13.30	Decoupage	
Czwartek	13.30-16.30	Gry stolikowe	
Czwartek	16.30-17.30 17.30-18.30	Trening pamięci gr I Trening pamięci gr.II	od 13.04. 2023
Piątek 7.04	9.00-13.00	Klub otwarty dla wszystkich	
28.04	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 14.04 21.04	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie 14.04 zajęcia odwołane

### ZAJĘCIA DODATKOWE KWIECIEŃ 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13.04	13-17	Szafa dobra-dyżur przy segregowaniu odzieży(wolontariat)	os. Górali 8
1.04	17-19	Iwona Księżniczka Burgunda	Teatr Ludowy
2.04	17.00- 19.00	Koncert Pasyjny	Zamek w Niepołomicach
3.04	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką „ Jak sobie radzić z samotnością”	
14.04	11-14	Spotkanie integracyjne "Jajeczko"	
17.04	9.00	Wycieczka do Solca Zdroju	
20.04. 2023	13.00	Film „Prorok”	Kino Sfinks
28.04	11.00-	Warsztaty kulinarne	

	13.00		
--	-------	--	--

Na **wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**