



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	11.30-18.30
piątek	9.00- 13.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –MAJ 2023

OBOWIĄZUJE OD 02.05.2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8.05	10-13	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 29.05	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 29.05	11.00-13.00	Florystyka	
Wtorek	9.30.-10.30	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	10.30-13.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka 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	12.00 -14.00	Decoupage	
Czwartek	14.00-16.00	Gry stolikowe	
Czwartek	16.30-17.30 17.30-18.30	Trening pamięci gr I Trening pamięci gr.II	
Piątek 5.05	9.00-11.00	Klub miłośników książki	
Piątek 12.05 19.05	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE - MAJ 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.05		Zbiórka puszek na świece okopowe dla żołnierzy w Ukrainie	
2.05	9.00-13.00	Klub dostępny dla chętnych	
8.05	9.00-10.00	Spotkanie z psychoterapeutką wykład	
9.05	10.30- 13.00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego	
15.05	9.00-10.00	„Jadalne rośliny dziko rosnące”-wykład	
21.05	19.00	Koncert Capelli Cracoviensis	Teatr J. Słowackiego
23.05	11.00- 13.00	Warsztaty kulinarne	
26.05	8.30	Wycieczka do Żywca	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy