



## 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	12.00-18.30
piątek	9.00- 13.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –Lipiec 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-10.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
wtorek	11.00-12.00 12.00-13.00	Język angielski dla początkujących język angielski dla średnio zaawansowanych	
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 14,21	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

### ZAJĘCIA DODATKOWE lipiec 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.07	10.00	Spotkanie z Radnym Miasta Krakowa Tomaszem Darosem	CAS Na Stoku
<b>6.07</b>	<b>10.00</b>	Historia kabaretu Zielony Balonik-wykład	Jama Michalika Floriańska 45
7.07	9.00- 10.00	Spotkanie z psychoterapeutką-wykład „Uzależnienia wśród seniorów”	
8.07	16.00	Wystawa „Wspomnienia PRL-u”	ul. Floriańska 22
8.07	całodniowa	Wycieczka do Opola	
18.07	10.00- 14.00	Plenerowe spotkanie seniorów	Park Krakowski
21.07	11.00- 13.00	Warsztaty kulinarne	
28.07	10.00- 14.00	Plenerowe spotkanie nad Zalewem Nowohuckim	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**