



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	12.00-18.30
piątek	9.00- 13.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –sierpień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-10.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek	10.15-11.45	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-10.00 12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
wtorek	10.00-11.00 11.00-12.00	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 11,18	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie

ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.08	12.00- 13.00	Spotkanie z psychoterapeutką-wykład „Choroby somatyczne wśród seniorów”	
4.08	10.00	„Tanzania pomocą malowana” wykład	
16.08	10.00- 12.00	100 rocznica urodzin krakowskiej noblistki- wykład i spacer	
22.08	11.00	Spacer plenerowy-Seniorpedia.pl „Piknik dla zdrowia”	ul. Kazimierza Wielkiego 117
25.08	11.00- 13.00	Warsztaty kulinarne	
25.08	9.00-11.00	Rękodzieło na rzecz Hospicjum św. Łazarza	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy