



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

obowiązuje od 14.08.2023

| 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 | |
| 14.08 | 15.00- 17.00 | Koncert Zespołu Mazowsze | Klasztor Na Skałce |
| 16.08 | 10.00- 12.00 | 100 rocznica urodzin krakowskiej noblistki- wykład i spacer | |
| 18.08 | 16.15- 17.45 | Gimnastyka seniora | |
| 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