



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 październik 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek	11.00-12.30	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
wtorek	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek	10.00-12.00	Kawiarenka seniora	
Wtorek	12.00-13.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Wtorek	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	3.10 zaj. odwołane
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
środa	12.00-13.00	Rękodzieło na rzecz Hospicjum św. Łazarza	wolontariat
środa	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



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	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek	11.00-12.00 12.00-13.00	Język angielski gr. średniozaawansowana Język angielski gr. początkująca	6, 13 zajęcia odwołane
Piątek 15,22,29	17-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2.10	16.00- 18.00	Rodzinne wyplatanie koszyczków z wikliny zajęcia wielopokoleniowe	Klub Dukat
5.10	14.00- 15.00	Spotkanie z psychoterapeutą -wykład specjalisty	
3.10	10.00	Młodopolski Kraków wykład i spacer	Rynek Główny
24.09	11-12	Warsztaty kulinarne	
			o

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy