



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 15.30-17.30
czwartek	9.00-16.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2023

obowiązuje od 19 grudnia

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 4,11,18	11.00-13.00	Gimnastyka w wodzie	Park Wodny
Wtorek 5,12,19	9.00-11.00	Zasady zdrowego żywienia	
Wtorek 5,12	11.00-13.00	Gry stolikowe	
Wtorek 5,12,19	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
Środa 6,13,20	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
Środa 6,13,20	12.00-13.00	Papierowa wiklina- warsztaty	

Środa 6,13,20	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
Czwartek 7,14,21	9.00-10.00	Trening pamięci gr.I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr.II	
Czwartek	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
Czwartek 7,14,21	12.00-14.00	Decoupage	
Czwartek 7,14,21,28	14.00-16.00	Nordic walking	
Piątek 1,8,15,29	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 1,8,15	11.00-12.00	Język angielski gr.I początkująca	
	12.00-13.00	gr.II średniozaawansowana	
Piątek 1,8,15	17.00-17.45	Taniec w kręgu	MDK Fort 49

ZAJĘCIA DODATKOW -grudzień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.12	16.-18	Rodzinne tworzenie ozdób choinkowych	Klub Dukat
7.12	12.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE
7.12	17.00- 19.00	Patriotyczne śpiewanie „Pamiętamy 13.12 ”	Szkoła Podstawowa 98
9.12	8.00-19.00	Wycieczka do Lanckorony Festiwal „Anioł w miasteczku”	
19.12	11.00- 13.00	Powiedzonka krakowskie-wykład	CAS os. Na Stoku 1
22.12	9.00-11.00	Warsztaty kulinarne	CAS os Na Stoku 1
28.12	9.00-13.00	„Z ekologią za pan brat” gry planszowe z młodzieżą	CAS os. Na Stoku 1
29.12	11.00- 13.00	Spotkanie opłatkowe	CAS os. Na Stoku 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy