



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 |

Obowiązuje od 22.05. 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2024

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|-------------|---------------------|--------------------------|
| Poniedziałek | 9.00-11.00 | Kawiarenka seniora | |
| | 11.00-13.00 | Gimnastyka w wodzie | Park Wodny |
| Wtorek | 9.00-10.00 | Nordic walking | W terenie |
| | 10.00-11.00 | Kawiarenka seniora | |
| | 11.00-13.00 | Gry stolikowe | |
| | 16.15-17.45 | Gimnastyka seniora | Filia Szkoły129 Na Stoku |
| Środa | 9.00- 10.00 | Dyżur koordynatora | |



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



| | | | |
|---|--------------|---|-----------------------|
| | 10.00-12.00 | Warsztaty makramy | |
| | 12.00-13.00 | Papierowa wiklina- warsztaty 15,22,29 | |
| | 15.30- 17.30 | Obsługa urządzeń mobilnych | |
| Czwartek 2.05 -Gry stolikowe i kawiarenka seniora | 9.00-10.00 | Trening pamięci gr. I | 2.05 zajęcia odwołane |
| | 10.00-11.00 | Trening pamięci gr .II | 2.05 zajęcia odwołane |
| | 11.00-12.00 | Kawiarenka seniora | |
| | 12.00-14.00 | Decoupage | 2.05 zajęcia odwołane |
| piątek | 9.00-11.00 | Zajęcia wokalne | |
| | 11.00-12.00 | Język angielski gr. I początkująca | |
| piątek | 12.00-13.00 | Język angielski gr. II średniozaawansowana | |
| | 17.00-17.45 | Taniec w kręgu | MDK Fort 49 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2024

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------|-------------|---|--------------------------|
| 8.05 | 12.00-13.00 | Pokaz ćwiczeń z krążkami smovi. | |
| 14.05 | 9.00-10.00 | Zastosowanie kamieni szlachetnych do tworzenia biżuterii-wykład | |
| 13.05 | 17.00-18.00 | Majowe bukiety z bibuły- warsztaty wielopokoleniowe | Klub Dukat |
| 15.05 | 13.00-14.00 | Warsztaty kulinarne | |
| 20.05 | 13.30-14.30 | Spotkanie z psychoterapeutką „O wybaczeniu sobie i innym” | |
| 22.05 | 9.00-16.00 | Wycieczka do Ogródów Kapias | |
| 24.05 | 17.00-19.00 | Święto Rodziny w DZIELNICY XVII warsztaty zdobienia techniką decoupage dla rodzin | Przed klubem Dukat |
| 26.05 | 11.00-19.00 | Święto Rodziny Krakowskiej (wolontariat) | Teren przy Tauron Arenie |
| 29.05 | 10.00-13.00 | Dzień dobrostanu | Ogród Botaniczny |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

