



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto: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	9.00-14.00
piątek	9.00- 13.00 17-17.45

**Obowiązuje od 23.07. 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 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	30.07 zaj. odwołane
Środa	9.00- 10.00	Dyżur koordynatora	
	10.00-12.00	Warsztaty makramy	
	12.00-13.00	Papierowa wiklina-warsztaty	
	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	10.07 i 17.07 zajęcia odwołane
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci gr. I	
	10.00-11.00	Trening pamięci gr .II	
	11.00-12.00	Kawiarenka seniora	
	12.00-14.00	Decoupage	
Piątek	9.00-11.00	Zajęcia wokalne	
	11.00-12.00	Język angielski gr. I początkująca	
	12.00-13.00	Kawiarenka seniora	
	17.00-17.45	Taniec w kręgu	5.07, 12.07 MDK Fort 49

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.07	14.00-18.00	Piknik Rodzinny	
8.07	13.30-14.30	„ Jak kochać siebie”-wykład psychoterapeuty	
9.07	10.00-11.00	Moje gotowanie-warsztaty kulinarne	
16.07	10.00-11.00	Warsztaty kosmetyczne	
23.07	9.00-10.00	Korzyści z gimnastyki ze smovey	wykład
26.07	10.00-15.00	Spotkanie plenerowe	Zalew Nowohucki
30.07	10.00-13.00	Wycieczka na wystawę „Złote Runo”	Muzeum Narodowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy