



## 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	10-14
wtorek	10-14
środa	10-14
czwartek	10-14
piątek	10-14

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –wrzesień 2021

### OBOWIAZUJE OD 15 września 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-14.00	Kawiarenka seniora	stacjonarnie
Wtorek	9.00- 9.45	Gimnastyka twarzy	online
	10.00-11.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	online
Wtorek	11.00-12.00	Zajęcia komputerowe	online
Wtorek	12.00-13.00	Język angielski dla początkujących	online
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego żywienia	Online Od 08.09.2021

środa	10.00-12.00	Warsztaty makramy	15.09 zajęcia odwołane
	12.00-14.00	Gry stolikowe	15.09 zajęcia odwołane
czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci (osoby, które już brały udział w zajęciach)	Grupa I
	10.00-11.00	Trening pamięci (początkujący)	Grupa II

### ZAJĘCIA DODATKOWE –wrzesień2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.09 21.09	17.00- 18.00	Zwiedzanie Krakowa	online
28.09	16.00-	Zwiedzanie Domu Matejki	
3.09 17.09	14.30	Prawo na co dzień	online
10.09	9.00	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego	Zbiórka przed wejściem .
11.09		Wycieczka do Zakliczyna i Lusławic	Zbiórka przed CAS Na Stoku 1
11.09	17.00	Koncert z okazji 50lecia MDK Fort 49 Krzesławice	Plac przed MDK Fort 49
15.09	8.00-19.00	Wycieczka Busko Zdrój i okolice	Wycieczka finansowana z Budżetu Obywatelskiego

15.09	17.00- 22.00	Kino dla seniora	Kino Kijów
16.09		VIII Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana
17.09	10.00- 14.00	Dzień otwarty CAS Uskrzydłone Wzgórza	
25.09	8.00-18.00	Wycieczka do Zubrzycy Górnej i Suchej Beskidzkiej	
29.09		VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**