

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 -13	16.00-16.45
wtorek	9 -13	
środa	9-13	16.00-16.45
czwartek	9-13	15.30-17.30
piątek	10- 14	

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH OD 8 grudnia 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.00	Gimnastyka twarzy	20.12 i 27.12 zajęcia odwołane online
Poniedziałek	9.00-12.00	Kawiarenka seniora	stacjonarnie
Poniedziałek	12-13	Rękodzieło	stacjonarnie
Poniedziałek	16-16.45	Gimnastyka seniora	Online
Wtorek	9-13	Kawiarenka	stacjonarnie
Wtorek	10-11	j.angielski dla średnio zaawansowanych	Online 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane

Wtorek	11-12	Zajęcia komputerowe	Online 21.12 i 28.12 Zajęcia odwołane
Wtorek	12-13	Język angielski dla początkujących	Online 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
Środa	9.00- 10.00	Zasady zdrowego żywienia	8.12 zajęcia odwołane 15.12 zaj. stacjonarne w godz. 9.00-11.00 22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
środa	10.00- 12.00	Warsztaty makramy	15.12 zaj w godz.11.00-13.00
	12.00- 13.00	kawiarenka	stacjonarnie
środa	16-16.45	Gimnastyka seniora	Online
czwartek	9.00- 10.00	Trening pamięci (osoby, które już brały udział w zajęciach)	grupa I 23.12 i 30.12 zajęcia odwołane stacjonarnie
	10.00- 11.00	Trening pamięci (początkujący)	grupa II 23.12i 30.12 Zajęcia odwołane stacjonarnie
czwartek	11-13	Gry stolikowe	stacjonarnie
czwartek	15.30- 17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	Stacjonarnie 30.12 zajęcia odwołane
piątek	10-12	Nordic walking	Zbiórka przed CAS

piątek	12-14	Klub miłośników książki	stacjonarnie
--------	-------	-------------------------	--------------

ZAJĘCIA DODATKOWE –grudzień 2021

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.12	15.30- 17-30	Warsztaty biżuterii -bransoletki z koralików.	CAS Współpracujemy
9.12	16-18	Wirtualny spacer po muzeum	online
6.12	11-12	Spotkanie z psychoterapeutką	stacjonarnie
7.12	12.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE
8.12	10-12	Warsztaty plastyczne- wieńce adwentowe z papierowej wikliny	stacjonarnie
10.12	9-11	Warsztaty plastyczne z dziećmi w Szkole Podstawowej 129 - robimy ozdoby choinkowe.	Zajęcia w ramach Rodzinnego Pikniku Świątecznego
13.11	11-13	Warsztaty kulinarne	Stacjonarnie
14.12	15-17	Spotkanie opłatkowe	Rodziny Piknik Świąteczny
15.12	12-14	Warsztaty plastyczne- dekoracje świąteczne.	stacjonarnie
7.12 21.12	17-18	Zwiedzanie Krakowa online	Online

21.12	11-13	Warsztaty plastyczne -dekoracje święteczne	stacjonarnie
30.12	9-11	Warsztaty biżuteria techniką makramy	stacjonarnie

24.12 i 31.12 CAS NIECZYNNY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy