



## 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 -13
wtorek	9 -13
środa	9-13      16.15-17.45
czwartek	9-13      15.30-17.30
piątek	10- 14

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –maj 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00-11.00	Kawiarenka seniora	
Poniedziałek 9.05, 23.05	11.00-12.00	Spotkanie z psychoterapeutką	
Poniedziałek 16.05	11-13	Florystyka	
Wtorek	9-11	Rękodzieło	
Wtorek	11-13	Decoupage	
Środa	9.00-10.00	Zasady zdrowego ży- wienia	
środa	10.00-11.00	Kawiarenka seniora	

	11.00-12.00	j. angielski dla średnio zaawansowanych	On-line <a href="https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09">https://us05web.zoom.us/j/86112295245?pwd=dXVZcGVaUjdXU1pVWGNzRzVoVG5ZUT09</a> Meeting ID: 861 1229 5245 Passcode: 4gi1xa
	12.10-13.10	j.angielski dla początkujących	<a href="https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEFZSTU5uYXc3M1ZZZz09">https://us05web.zoom.us/j/84291705999?pwd=dk9CVGg4RWkzZEFZSTU5uYXc3M1ZZZz09</a> Meeting ID: 842 9170 5999 hasło: 7ywS4r
	11.00-13.00	Warsztaty makramy	
środa	16.15-17.45	Gimnastyka seniora	
Czwartek	9.00-10.00	Trening pamięci Grupa I	12.05 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Trening pamięci Grupa II	12.05 zajęcia odwołane
czwartek	11.00-13.00	Gry stolikowe	
czwartek	15.30-17.30	Obsługa urządzeń mobilnych	
piątek	10-11	„Świadomie i bezpiecznie” spotkanie ze Strażą Miejską	
piątek	11-12	Nordic Walking	
piątek	12-14	Klub miłośników książki	

## ZAJĘCIA DODATKOWE –maj 2022

Data, dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.05	12.00-14.00	„Jacek Malczewski romantyczny” Wystawa w Muzeum Narodowym	
13.05	11.30-12.30	Spotkanie integracyjne Piosenka biesiadna	
24.05	9.00-17.00	Wycieczka do Term w Chochołowie	
29.05	11.00-15.00	Święto Rodziny w Parku Jordana	
30.05	11-13	Warsztaty kulinarne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**