

## Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórza”

adres – os. Na Stoku 1

kontakt – tel.519 649 567, e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.**

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostaną przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

**OBOWIĄZUJE OD 04.05.2020**

### Harmonogram zajęć online – maj 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem przez mail [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)  
Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 04.05.2020 r. 11.05.2020 r. 18.05.2020 r. 25.05. 2020 r.	9.00-9.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Wtorek 05.05.2020 r. 12.05.2020 r. 19.05.2020 r. 26.05.2020 r.	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Środa 06.05.2020 r. 13.05.2020 r. 20.05.2020 r. 27.05.2020 r.	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

<p>Czwartek 07.05.2020 r. 14.05.2020 r. 21.05.2020 r. 28.05.2020 r.</p>	<p>12.30-13.15</p>	<p>Trening pamięci</p>	<p>Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.</p>
<p>Piątek 08.05.2020 r. 15.05.2020 r. 22.05.2020 r. 29.05.2020 r.</p>	<p>12.30-13.15</p>	<p>Gimnastyka seniora</p>	<p>Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.</p>