

## 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!

### Zmieniony harmonogram zajęć online – czerwiec 2020 r.

**OBOWIĄZUJE OD 23.06.2020**

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	9.00-9.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Wtorek	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Środa	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

Czwartek	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek	12.00-12.45	Nordic Walking	Zajęcia będą się odbywały od 18.06. Zbiórka przed CAS Na Stoku 1
Piątek	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

## Zajęcia dodatkowe na czerwiec 2020

Wtorek	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego dla początkujących Grupa I	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII <b>23 czerwca zajęcia odwołane</b>
środa	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego dla początkujących Grupa II	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII <b>24 czerwca zajęcia odwołane</b>
Czwartek	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego grupa średnio zaawansowanych	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII