

## 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!

### Harmonogram zajęć online/w terenie –sierpień 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 3, 10, 17, 24, 31	9.00-9.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Wtorek 18, 25  4, 11 zajęcia odwołane	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Środa 5, 12, 19, 26,	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

Czwartek 20, 27  5, 13 zajęcia odwołane	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 5, 13, 20, 27	11.00-13.00	Nordic walking	Zajęcia w terenie zbiórka przed siedzibą CAS Na Stoku 1
Piątek 7, 14, 21, 28	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2020

Poniedziałek 3.08	10.00-13.00	Spotkanie z trychologiem	Gabinet Permanent Estetic
Poniedziałek 10.08	11.00-14.00	Wędrowki piesze po Parku Lotników.	Spotkanie przy fontannie od ul. Jana Pawła II
Wtorek 4, 11, 18, 25	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
Środa 5, 12, 19, 26	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego dla początkujących Grupa II	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego.
Czwartek 6, 13, 20, 27	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego grupa średnio zaawansowanych Grupa III	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII