

Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórza”

adres – os. Na Stoku 1

kontakt – tel.519 649 567, e-mail: 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. Obowiązuje od 05.08.2020r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem przez mail 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,	10.00-11.00	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
Czwartek 20, 27 6, 13 zajęcia odwołane	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 6, 13, 20, 27	11.00-13.00	Nordic walking	Zajęcia w terenie zbiórka przed siedzibą CAS Na Stoku
Piątek 7,14,21,28	10.00-10.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	Zajęcia prowadzone on line. Link do zajęć u koordynatora.

Piątek 7, 14, 21, 28	11.00-12.00	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	Wędrówki piesze po Parku Lotników.	Spotkanie przy fontannie od ul. Jana Pawła II
17.08	11.00-14.00	Wędrówki piesze po Salwatorze	Zgłoszenia u koordynatora do 14.08
24.08	11.00-14.00	Wędrówki piesze po Łąkach Nowohuckich	Zgłoszenie u koordynatora
31.08	11.00-16.00	Rejs do Tyńca i zwiedzanie Klasztoru	Zgłoszenia u koordynatora do 10.08
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.
Czwartek 06.08	10.00	Spotkanie wolontariuszy	
Piątek 28.08	10.00-13.00	Trening pamięci w terenie	Spotkanie na barce przy brzegu Wisły