

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 –wrzesień 2020 r.
Obowiązuje od 01.09.2020r.**

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 7,14,21,28	9.00-9.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Wtorek 1,8,15,22,29	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
wtorek	10.00-10.45	Język angielski dla początkujących	Zajęcia prowadzone on line Link do zajęć u koordynatora.
Środa 2,9,16,23,30	10.00-11.00	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

Czwartek 3,10,17,24	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 3,10,17,24	11.00-13.00	Nordic walking	Zajęcia w terenie zbiórka przed siedzibą CAS Na Stoku
Piątek 4,11,18,25	10.00-10.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	Zajęcia prowadzone on line. Link do zajęć u koordynatora.
Piątek 4,11,18,25	11.00-12.00	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020

Poniedziałek 7,14,21,28	10.00-13.00	Wędrowki piesze po Krakowie	Spotkania przy CAS Na Stoku
Sobota 05.09	11.00-14.00	Rejs statkiem po Wiśle	Spotkanie przy Przystani Wawel.
Sobota 12.09	19.00-21.00	Pożegnanie Lata Koncert plenerowy zespołu „Hanka Wójcik Trio”	Spotkanie przy Fort 49 „Krzesławice”