

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 –wrzesień 2020 r.
Obowiązuje od 02.09.2020r.**

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

Czwartek 3,10,17,24	9.00-10.00	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Piątek 4,11,18,25	10.30-11.30	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	Zajęcia prowadzone on line. Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 4,11,18,25	11.30-12.30	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020
