

## 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 –wrzesień 2020 r. Obowiązuje od 17.09.2020r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem przez mail [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto: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 1,8,15,22,29	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

17.09	15.00	Zwiedzamy kościoły gotyckie- kościół Franciszkanów	Spotykamy się przed kościołem o godz. 14.45
19.09	11.30-12.30	Rejs statkiem po Wiśle.	Spotkanie przy przystani Wiślany Ogród o godz. 11.20