

Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórza”

adres – os. Na Stoku 1

kontakt – tel.519 649 567, e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

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–wrzesień 2020 r.

Obowiązuje od 21.09.2020r.

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 on-line	
Poniedziałek 21,28	10.00-12.00	Kawiarenka seniora Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w sali CAS
Poniedziałek	12.00-14.00	Gry stolikowe Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w Sali CAS
Wtorek 1,8,15,22,29	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	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 On-line	Zajęcia prowadzone on line dla osób , które nie uczyły się języka angielskiego.
Wtorek 22,29	10.00-12.00	Kawiarenka seniora Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w Sali CAS
Wtorek 22,29	12-14	Papierowa wiklina Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w Sali CAS
Środa 2,9,16,23,30	9.45-10.45	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
Środa 23,30	10.00- 12.00-	Warsztaty rękodzieła- makrama Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w sali CAS

Czwartek 3,10,17,24	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 24	12.00-14.00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Piątek 25	12.00-14.00	Gry stolikowe Zajęcia stacjonarne	Zajęcia w sali CAS
Piątek 4,11,18,25	10.30-11.30	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Zajęcia prowadzone on line. Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 4,11,18,25	11.30-12.30	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.09	11.30-12.30	Rejs statkiem po Wiśle.	Spotkanie przy przystani Wiślany Ogród o godz. 11.20
24.09	11.00	ICE „Krakowska nostalgia-kadry minione”	Spotkanie przed Centrum Kongresowym o godz. 10.50