

**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)

Koordynator 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 zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

**Harmonogram zajęć online/stacjonarnych/w terenie –październik 2020 r.  
Obowiązuje od 01. 10.2020r.**

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.

<b>Dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
Poniedziałek 5,12,19,26	12.00- 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia w sali CAS
Poniedziałek 5,12,19,26	14.00- 16.00	Gimnastyka seniora	Zajęcia w Sali CAS
Wtorek 6.13,20,27	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Wtorek 6,13,20,27	10.00- 11.00	Język angielski dla początkujących On-line	Zajęcia prowadzone on line dla osób , które nie uczyły się języka angielskiego.
Wtorek 6,13,20,27	12.00- 14.00	Papierowa wiklina	Zajęcia w Sali CAS
Środa 7,14,21,28	9.45-10.45	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

Środa 7,14,21,28	10.00- 12.00	Gry stolikowe	Zajęcia w Sali CAS
Środa 7,14,21,28	12.00- 14.00-	Kurs rękodzieła- makrama	Zajęcia w sali CAS
Czwartek 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.
Czwartek 1,8,15,22,29	12.00- 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia w sali CAS
Czwartek 01.10	16.00- 19.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia w sali CAS
Piątek 2,9,16,23,30	10.30- 11.30	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Zajęcia prowadzone on line. Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 2,9,16,23,30	11.30- 12.30	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
Piątek 2,9,16,23,30	12.00- 14.00	Gry stolikowe	Zajęcia w sali CAS

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2020
