

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 stałych październik 2020 r.

Obowiązuje od 15. 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

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia w sali CAS
Poniedziałek 19,26	9.30-10.30	Gimnastyka seniora Zajęcia on-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
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	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, sposobność, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 1,8,15,22,29	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia w sali CAS
Czwartek 15,22, 29	14.00-15.00	Zajęcia komputerowe	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 nieutrzymania 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

Wtorek 20.10.20	12.00-14.00	Zwiedzanie podziemi Rynku Głównego	Spotkanie obok fontanny.
23.10.20	15.00	Zwiedzanie wystawy fotografii „Miasto bez Boga- Kościoły Nowej Huty”	Spotkanie w MDK Fort 49