

Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórze”

adres – os. Na Stoku 1

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

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórze 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!

**Zaktualizowany harmonogram zajęć on-line – październik 2020 r.
Obowiązuje od 19. 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 19,26	9.00-10.00	Gimnastyka seniora Zajęcia on-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
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.
Środa 21,28	11.00-12.00	Kawiarenka seniora. On-line	Spotkanie integracyjne.

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 22,29	14.00-15.00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
Piątek 2,9,16,23,30	12.00-12.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Zajęcia prowadzone on line. Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 2,9,16,23,30	12.50-13.35	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2020