

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!

Harmonogram zajęć on-line–listopad 2020 r.

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 2.11.2020 9.11.2020 16.11.2020 23.11.2020 30.11.2020	9.00-10.00	Gimnastyka seniora Zajęcia on-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
Wtorek 3.11.2020 17.11.2020 24.11.2020	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Wtorek 3.11.2020 10.11.2020 17.11.2020 24.11.2020	10.00-11.00	Język angielski dla początkujących On-line	Zajęcia prowadzone on-line dla osób, które nie uczyły się języka angielskiego.
Środa 4.11.2020 18.11.2020 25.11.2020	10.00-11.00	Spotkania z dietetykiem on-line	

Środa 4.11.2020 18.11.2020 25.11.2020	11.00- 12.00	Kawiarenka seniora. On-line	Spotkanie integracyjne.
Czwartek 5.11.2020 19.11.2020 26.11.2020	9.00-10.00	Trening pamięci On-line	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 5.11.2020 19.11.2020 26.11.2020	10.00- 10.40	Joga twarzy On-line	Ćwiczenia poprawiające owal twarzy, zapobiegające zmarszczkom a nawet likwidujące niektóre z nich.
Czwartek 5.11.2020 12.11.2020 19.11.2020 26.11.2020	12.00- 13.00	Zajęcia komputerowe On-line	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
Piątek 6.11.20 13.11.20 20.11.20 27.11.20	12.00- 12.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 6.11.2020 13.11.20 20.11.20 27.11.20	12.50- 13.35	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2020