

## 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)

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 on-line–grudzień 2020 r.

**Obowiązuje od 1.12.2020**

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.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7.12 14.12 21.12 28.12	9.00-10.00	Gimnastyka seniora Zajęcia on-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
Poniedziałek 7.12 14.12 21.12 28.12	10.15-11.15	Kawiarenka seniora	Spotkania integracyjne.
Wtorek 1.12 8.12 15.12 22.12	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Wtorek 1.12 8.12 15.12 22.12 29.12	10.00-11.00	Język angielski dla początkujących On-line	Zajęcia prowadzone on-line dla osób, które nie uczą się języka angielskiego.

Środa 2.12 9.12 16.12 23.12 30.12	10.00- 11.00	Spotkania z dietetykiem on-line	Zajęcia dla chcących zdobyć wiedzę o zasadach zdrowego żywienia, zarówno osób zdrowych jak i chorych.
Środa 2.12 9.12 16.12 23.12 30.12	11.15- 12.15	Zajęcia komputerowe On-line	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Czwartek 3.12 10.12 17.12	9.00-10.00	Trening pamięci On-line	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 3.12 10.12 17.12	10.00- 10.40	Joga twarzy On-line	Ćwiczenia poprawiające owal twarzy, zapobiegające zmarszczkom a nawet likwidujące niektóre z nich.
Piątek 4.12 11.12 18.12	12.00- 12.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 4.12 11.12 18.12	12.50- 13.35	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2020

Dzierganie czapek w ramach akcji „CZAPKA Z WŁÓCZKI”