

## 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–styczeń 2021 r.

**Obowiązuje od 4.01.2021**

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 4.01 11.01 18.01 25.01	9.00-10.00	Gimnastyka seniora Zajęcia on-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.
Poniedziałek 4.01 11.01 18.01 25.01	10.15-11.15	Kawiarenka seniora	Spotkania integracyjne.
Wtorek 12.01 19.01 26.01	9.00-10.00	Trening pamięci Zajęcia on-line	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Wtorek 5.01 12.01 19.01 26.01	10.00-11.00	Język angielski dla średnio zaawansowanych On-line	
Środa 13.01 20.01 27.01	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 13.01 20.01 28.01	11.15- 12.15	Zajęcia komputerowe On-line	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Środa 13.01 20.01 28.01	12.20 - 13.20	Język angielski dla początkujących	
Czwartek 14.01 21.01 28.01	9.00-10.00	Trening pamięci On-line	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 14.01 21.01 28.01	10.00- 10.40	Joga twarzy On-line	Ćwiczenia poprawiające owal twarzy, zapobiegające zmarszczkom a nawet likwidujące niektóre z nich.
Czwartek 7.01 14.01 21.01 28.01	11.00- 12.00	Edukacja zdrowotna  link:	
Piątek 8.01 15.01 22.01 29.01	12.00- 12.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Ćwiczenia pozwalają zapobiegać problemowi nietrzymania moczu.
Piątek 8.01 15.01 22.01 29.01	12.50- 13.35	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

**Zajęcia dodatkowe w styczniu 2021**  
**Jaselka on-line w wykonaniu dzieci ze świetlicy**  
**przy Szkole Podstawowej 129**