

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: [hmikulska@poczta.onet.pl](mailto:hmikulska@poczta.onet.pl)

Koordynator Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą i pomocą. Można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –na luty 2021

#### Obowiązuje od 1.02.2021

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 tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.-10	Gimnastyka seniora	Zajęcia online
	10.15-11.15	Kawiarenka seniora	online
wtorek	9.00-10.00	Trening pamięci	online
	10.00-11.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	online
środa	9.00-10.00	Spotkanie z dietetykiem	online
	11.00-12.00	Zajęcia komputerowe	online
	12.05-13.05	Język angielski dla początkujących	online
czwartek	9.00 -10.00	Trening pamięci	online
	10.00-10.45	Joga twarzy	Online

piątek	12.00-12.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	Online
piątek	12.50-13.35	Gimnastyka seniora	Online

### ZAJĘCIA DODATKOWE –NA LUTY 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.02	15.30	Dzień Babci i Dziadka z uczniami SP 106	Online

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*