



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydłone Wzgórza

adres: os. Na Stoku 1

telefon: 519 649 567

e-mail: 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 marzec 2021

Obowiązuje od 4.03.2021

Zajęcia on-line odbywają się na 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 tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka seniora	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	8.50 -9.50	Trening pamięci	online
czwartek	9.50-10.35	Joga twarzy	online
piątek	11.00-11.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	12.03 ćwiczenia będą od 11.30-12.15
piątek	11.50-12.35	Gimnastyka seniora	12.03 gimnastyka będzie od 12.20-13.05

ZAJĘCIA DODATKOWE –na marzec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.03	18.30	Komisja Budżetu Obywatelskiego	W siedzibie Rady Dzielnicy XVII
6.03-8.03		Dzień Kobiet na wesoło Klimakterium 2	online
12.03	16.00	Konsultacje informatyczne pod tel. 519649567	wolontariat
12.03	10.50	Bezpieczny senior. Policja ostrzega.	Online
5.03 26.03	14.00-15.00	Prawo na co dzień. Porady prawnika	online

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.