

Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórza”

adres – os. Na Stoku 1

kontakt – tel.519 649 567, e-mail: 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–maj 2021 r.

Obowiązuje od 19.05.2021

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem przez mail hmikulska@poczta.onet.pl
Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.00-9.45	Gimnastyka seniora on-line	
Poniedziałek	10.15- 11.15	Kawiarenka seniora on-line	
Wtorek	9.00-10.00	Trening pamięci on-line	18.05 zajęcia odwołane
Wtorek	10.00- 11.00	Język angielski dla średnio zaawansowanych On-line	
Wtorek	11.00- 12.00	Zajęcia komputerowe On-line	
Wtorek	12.00- 13.00	Język angielski dla początkujących On-line	
Środa	9.00-10.00	Warsztaty dietetyczne On-line	
Środa 26.05	16.15- 17.45	Nordic Walking Spotkanie przed CAS Na Stoku	

Czwartek	8.50-9.50	Trening pamięci On-line	
Czwartek	9.50-10.30	Joga twarzy On-line	
Piątek 21.05	9.00-10.00	Trening pamięci	Przeniesione z 18.05
Piątek	11.00- 11.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	
Piątek	11.50- 12.35	Gimnastyka seniora On-line	

Zajęcia dodatkowe w maju 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.05 18.05	17.00- 18.00	Zwiedzanie Krakowa on-line	
14.05 21.05	14.00- 15.00	Porady prawnika Prawo na co dzień On-line	
10.05	19.00	Koncert „ALLELUJA ŚWIATA”	
20.05	16.00- 18.00	Wirtualny spacer po muzeum:	
7.05 14.05 20.05	17.30 16.00 17.00	Zajęcia ze studentami UJ- wolontariat Literacki Kraków Street art. W Krakowie Stroje ludowe Małopolski	

25.05	15.00	Spotkanie ze Strażą Miejską	
27.05	11.00	„Bezpieczny Kraków”	
19.05	15.30-	Warsztaty rękodzielnicze z uczestnikami	
26.05	16.30	Świetlice w SP 129- wolontariat	
23.05	17.00	Muzyczne Spotkania Na Wzgórzach Krzesławickich	
		Koncert Paschalny on-line	
25.05	14.00-	Spotkanie z Wolontariuszem	
	15.00	Wolontariat na świecie	