

Centrum Aktywności Seniora „Uskrzydłone Wzgórza”

adres – os. Na Stoku 1

kontakt – tel.519 649 567, e-mail: hmikulska@poczta.onet.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

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!

Zmieniony harmonogram zajęć online/w terenie –lipiec 2020 r. Ważny od 13 lipca 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
Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27	9.00-9.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego
Wtorek 7,14,21,28	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć szczególnie pamięć krótkotrwałą, spostrzegawczość, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Środa 1,8,15,22,29	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniorów.

Czwartek 2,9,16,23 30.07.20 zajęcia nie odbędą się.	9.00-9.45	Trening pamięci	Zajęcia usprawniające pamięć, szczególnie pamięć krótkotrwałą, sposobność, logiczne myślenie i płynność skojarzeniową.
Czwartek 2,9,16,23,30	11.00-13.00	Nordic walking	Zajęcia w terenie zbiórka przed siedzibą CAS Na Stoku 1
Piątek 3,10,17,24,31	12.30-13.15	Gimnastyka seniora	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

Zajęcia dodatkowe na lipiec 2020

13.07	11.00-14.00	Szkoła makijażu	Studio fotograficzne Chaberek Os. Teatralne
Wtorek 7,14,21,28	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego dla początkujących Grupa I	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII
Środa 1,8,15,22,29	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego dla początkujących Grupa II	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII
Czwartek 2,9,16,23,30	11.00-12.30	Kurs komunikatywnego języka angielskiego grupa średnio zaawansowanych Grupa III	Kurs jest finansowany w ramach Budżetu Obywatelskiego. Nabór otwarty dla seniorów z Dzielnicy XVII