

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–kwiecień 2021 r.

Obowiązuje od 22.04.2021

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	
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 28.04	10.00-10.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	Zajęcia z 30.04
	10.50-11.35	Gimnastyka seniora	Zajęcia z 30.04

Czwartek	8.50-9.50	Trening pamięci On-line	1.04 zajęcia odwołane 22.04 zajęcia odwołane
Czwartek	9.50-10.30	Joga twarzy On-line	1.04 zajęcia odwołane 22.04 zajęcia odwołane
Piątek	11.00- 11.45	Ćwiczenia mięśni dna miednicy On-line	Zajęcia z 30.04 przeniesione na 28.04 godz.10.00
Piątek	11.50-12.35	Gimnastyka seniora On-line	Zajęcia z 30.04 przeniesione na 28.04 godz.10.50

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.04	11.30-12.15	Budżet Obywatelski On-line	
6.04 20.04	17.00-18.00	Zwiedzanie Krakowa on-line	
16.04 23.04	14.00-15.00	Porady prawnika Prawo na co dzień On-line	