

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108, e-mail [sylol@interia.pl](mailto:sylol@interia.pl)

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

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy 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.

### O BOWIĄZUJE OD 04.08.2020

#### Harmonogram zajęć online – sierpień 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem przez mail

[sylwiaos.sp@gmail.com](mailto:sylwiaos.sp@gmail.com)

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b><u>Poniedziałek</u></b>	9.00 – 9.45	<b>Senior w ruchu.</b> <u>Ze względu na sezon urlopowy zajęcia odbędą się tylko 3.08, 10.08. i 17.08</u>	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
<b><u>Wtorek</u></b>	15.00 – 15.45	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się. <u>Ze względu na sezon urlopowy zajęcia odbędą się tylko 04.08 i 25.08</u>	Zajęcia dotyczą budowania umiejętności motywowania się, myślenia pozytywnego oraz rozwijają umiejętność uczenia się.
<b><u>Środa</u></b>	9.00 – 9.45	<b>Senior w ruchu</b> <u>Zajęcia odbędą się 12.08</u>	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
	9.00 – 10.30	<u>Zajęcia odbędą się 19.08</u>	

	10.00 – 10.45	<b>Wędrowniki muzealne.</b> <u>Ze względów na sezon urlopowy zajęcia odbędą się tylko 12.08 i 19.08</u>	Podczas zajęć uczestnicy będą mieli możliwość zwiedzania wirtualnych muzeów w Polsce i za granicą. Poszerzą swoją wiedzę z historii sztuki: zostaną zapoznani z wybranymi obiektami i kierunkami w sztuce. Dodatkowo odkryją atrakcyjnie kulturowo i turystycznie miejsca na świecie.
	11.00 – 11.45	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b> <u>Ze względów na sezon urlopowy zajęcia odbędą się tylko 12.08 i 19.08</u>	Zajęcia polegają na wspólnym zwiedzaniu ciekawych miejsc w Polsce i na świecie; wymianie doświadczeń podróżniczych między uczestnikami spotkań.
<b>Czwartek</b>	16.00 – 16.45	<b>Zajęcia komputerowe</b> <u>Ze względu na sezon urlopowy zajęcia odbędą się 06.08 i 27.08.</u>	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
<b>Piątek</b>	9.00 – 10.30	<b>Senior w ruchu</b> <u>Zajęcia odbędą się 21.08</u>	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
31.08.2020	11.00 – 16.00	Wycieczka	Rejs statkiem do Tyńca. W trakcie wycieczki przerwa na zwiedzanie Klasztoru w Tyńcu wraz z przewodnikiem. Szczegóły i zapisy u koordynatora CASu.
Wtorek	10.00 – 12.00	Salsa <b><u>Zajęcia odwołane – 04.08.2020 r</u></b>	Zajęcia przewidziane w pełnym reżimie sanitarnym na boisku szkolnym Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie (w zależności o warunków atmosferycznych). Zastosowanie mają dodatkowe procedury oraz zapisy online do grup u koordynatora CASu Współpracujemy.
06.08.2020	10.30 – 11.30	Wolontariat	

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**