

## 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 Wojewody Małopolskiego od dnia 2 do 13 września 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 BOWIAZUJE OD 15.09.2020

#### Harmonogram zajęć online – wrzesień 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>	13.00 – 13.45	Salsa	
	17.00 – 17.45	Recepta na zdrowie	Zajęcia na temat zdrowego odżywiania
<b><u>Wtorek</u></b>	16.30 – 17.15	<b>Senior w ruchu</b> <u>Uwaga! Zajęcia rozpoczną się od 8.09</u>	Zajęcia ogólnorozwojowe
	16.00 – 16.45	<b>Joga</b>	
<b><u>Środa</u></b>	9.00 – 9.45	<b>Język angielski dla początkujących</b>	
	10.00 – 10.45	<b>Język angielski dla zaawansowanych</b>	
	16.00 – 16.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia ogólnorozwojowe
	16.45 – 17.30	<b>Senior w ruchu</b>	
	18.00 – 18.45	<b>Język niemiecki</b>	

<b>Czwartek</b>	16.00 – 16.45	<b>Joga</b>	
	17.00 – 17.45	<b>Zajęcia komputerowe</b>	
<b>Piątek</b>	9.00 – 9.45	<b>Wędrówki muzealne</b>	Zwiedzania wirtualnych muzeów
	10.00 – 10.45	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b>	Zwiedzaniu ciekawych miejsc

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
19.09.2020	12.30 – 13.30	Wycieczka	Rejs statkiem po Wiśle. W trakcie wycieczki drobny poczęstunek. Szczegóły i zapisy u koordynatora CASu.
17.09.2020	godz.15.00	Spacery po Krakowie	Cykl spacerów „Zwiedzamy kościoły gotyckie Krakowa” – kościół Franciszkanów spotykamy się pod kościołem. Chęć udziału proszę zgłosić do 15.09.2020 r.
17.09.2020 r.	Od godz. 14.00	Projekt „Ogród z klasą”	Realizacja programu „Ogród z klasą”: 1. Plenerowe nasadzenie roślin wraz z pracownikami Ogrodu Łobzów. 2. Warsztaty na boisku ekologiczno-ogrodnicze z pracownikiem Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie i Fundacją Współpracujemy pt. „Walory terapeutyczne ogrodów”. Szczegółowe terminy i zasady uczestnictwa zależne będą od warunków pogodowych i reżimu sanitarnego. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy u koordynatora CASu.

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