

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108, e-mail sylol@interia.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 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 zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu.

O BOWIĄZUJE OD 01.12.2020

Harmonogram zajęć online – grudzień 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

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12.00 – 12.45	Salsa	
	14.30 – 15.15	Klub Odkrywców Krakowa	
	17.00 – 17.45	Recepta na zdrowie	
Wtorek	14.00 – 14.45	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się.	Zajęcia tylko do 15.12.2020 r
	15.30 – 16.15	Joga	
	16.30 – 17.15	Senior w ruchu	
Środa	8.00 – 8.45	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 9.45	Język angielski dla zaawansowanych	
	11.50 – 12.35	Salsa	

	13.00 – 14.30	Senior w ruchu	Zajęcia 23.12 i 30.12
	17.00 – 17.45	Język niemiecki	
	19.00 – 19.45	Joga	
Czwartek	13.45 – 15.15	Senior w ruchu	Zajęcia tylko do 17.12
	15.30 – 16.15	Joga	
	16.30 – 17.15	Trening mięśni dna miednicy.	
	17.30 – 18.15	Zajęcia komputerowe	
	18.15 – 19.00	Zajęcia komputerowe	
Piątek	14.00 – 14.45	Wędrówki muzealne	Zajęcia tylko do 18.12
	14.45 – 15.30	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	
	16.00 – 16.45	Pogadajmy z Panią Sylwią	
	16.45 – 17.30	Wolontariat	Spotkania odbędą się w terminie 11.12 i 18.11.2020

ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy wtorek miesiąca	Godz.10.00 – 12.00	Pogotowie komputerowe	Indywidualne konsultacje dla seniorów w Muzeum Elektroniki wspierające instalację programów pozwalających uczestniczyć w zajęciach online. Rezerwacja terminu oraz procedura bezpieczeństwa u koordynatora CAS Współpracujemy.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.