

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 07.12.2020

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 22.12.2020 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
8.12.2020 r.	godz.12.00	<u>Koncert dla Seniorów z Centrum Kongresowego ICE Kraków</u>	Transmisja na żywo.
19.12.2020 r.	Rozpoczęcie o godz.19.00 - online	<u>Wieczór Bałkański w Teatrze Buffo w</u>	Spotkanie biletowane należy wcześniej zgłosić się do

		<u>Warszawie</u>	koordynatora CASu – 08.12.2020 r.
31.12.2020 r.	Rozpoczęcie o godz.18.00 -online	<u>Spektakl teatralny w</u> <u>Teatrze Ludowym</u>	Spektakl biletowany dla seniorów należy wcześniej zgłosić się do koordynatora CASu – 15.12.2020 r.
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.