

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 01.02.2021

Harmonogram zajęć online – luty 2021 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	
	18.00 – 18.45	Nowe wyzwania z Panią Sylwią.	
Wtorek	13.00 – 13.45	Techniczna gadanina	
	14.00 – 14.45	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się.	

	16.30 – 17.15	Senior w ruchu	
Środa	8.00 – 8.45	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 9.45	Język angielski dla zaawansowanych	
	12.00 – 12.45	Salsa	
Czwartek	14.00 – 14.40	Senior w ruchu	
	15.30 – 16.15	Joga	
	16.30 – 17.15	Trening mięśni dna miednicy.	
	17.30 – 18.15	Zajęcia komputerowe	Zajęcia odwołane 04.02.2021 r.
Piątek	9.00 – 9.45	Wędrówki muzealne	
	9.45 – 10.30	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.02.2021	Godz.15.30	Dzień Babci i Dziadka – międzypokoleniowe przedstawienie online	01.02.2021 r. link do spotkania zostanie wysłany email

<p>3.02.2021 r 10.02.2021 r. 17.02.2021 r. 24.02.2021 r.</p>	<p>Godz.12.00 – 14.00</p>	<p>Pogotowie elektroniczne Pomoc w ustawieniu/obsłudze komputera, telefonu czy innego sprzętu elektronicznego. Porady techniczne w przypadku zakupu/modernizacji sprzętu elektronicznego w domu.</p>	<p>Każdy senior umawia się poprzez koordynatora telefonicznie na określony termin z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p>
<p>od marca nowe zajęcia</p>	<p>Uwaga! Poszukujemy chętnych do zajęć i przygotowania NASZEJ PIERWSZEJ GAZETKI! Profesjonalne warsztaty dziennikarskie dla seniorów Poznamy ogólne zasady pisania do gazet w odróżnieniu od pisania wypracowań, tekstów literackich, listów, tekstów „urzędniczych”, prawnych, ogłoszeń, reklam itp. czyli różnice w tematyce, języku i konstrukcji tekstu. W części teoretycznej omówione zostaną gatunki dziennikarskie – informacja, wywiad, reportaż, felieton, artykuł, komentarz – na kolejnych zajęciach. Na każdym zajęciu, po omówieniu danego gatunku przechodzimy do części praktycznej - uczestnicy piszą tekst do gazetki. Po zebraniu odpowiedniej liczby tekstów, uzupełniamy niektóre z nich fotografiami i składamy gazetkę w całość. Następnie zostanie ona wydrukowana.</p>		

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.