

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

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

### OBOWIĄZUJE OD 25.05.2021

#### Harmonogram zajęć online – maj 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](mailto:sylwiaos.sp@gmail.com)

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	14.30 – 15.15	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	Zajęcia odwołane 17.05
	17.00 – 17.45	<b>Nowe wyzwania z Panią Sylwią.</b>	Zajęcia odwołane 24.05
	18.00 – 18.45	<b>Recepta na zdrowie</b>	
<b>Wtorek</b>	13.00 – 13.45	<b>Techniczna gadanina</b>	
	14.00 – 14.45	<b>Trening umysłu.</b>	
	16.30 – 17.15	<b>Senior w ruchu</b>	
<b>Środa</b>	8.00 – 8.45	<b>Język angielski dla początkujących</b>	
	9.00 – 9.45	<b>Język angielski dla zaawansowanych</b>	
	9.00 – 9.45	<b>Salsa</b>	
	11.00 – 11.45	<b>Świat cyfrowej ekonomii</b>	
	17.00 – 17.40	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	<u>Zajęcia odwołane 19.05</u>

<b>Czwartek</b>	10.00 – 10.45	<b>Języka angielski</b>	
	14.00 – 14.40	<b>Senior w ruchu</b>	
	15.30 – 16.15	<b>Joga</b>	
	16.30 – 17.15	<b>Trening mięśni dna miednicy.</b>	
	18.00 – 18.45	<b>Zajęcia komputerowe</b>	
<b>Piątek</b>	9.00 – 9.45	<b>Wędrówki muzealne</b>	
	9.45 – 10.30	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE MAJ 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>7.05.2021</b>	<b>17.30</b>	Spotkanie pt. „Literacki Kraków”	Zajęcia prowadzone są przez studentów Instytutu Studiów Międzykulturowych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Osoby zainteresowane proszone są o zgłaszanie chęci udziału w spotkaniu. Projekt w ramach działań Klubu Wolontariusza.
<b>14.05.2021</b>	<b>16.00</b>	Spotkanie pt. „Street art w Krakowie”	
<b>20.05.2021</b>	<b>17.00</b>	Spotkanie pt. „Stroje ludowe Małopolski”	Spotkanie online z wolontariuszem na temat wolontariatu zagranicznego.
<b>25.05.2021</b>	<b>14.00</b>	<b>Wolontariat międzynarodowy</b>	
<b>25.05.2021</b> <b>27.05.2021</b>	<b>15.00</b> <b>11.00</b>	<b>Spotkanie ze Strażą Miejską</b>	Spotkanie w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r.

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora**