

## 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 Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 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 B O W I Ą Z U J E O D 1 4 . 0 4 . 2 0 2 0**

#### **Harmonogram zajęć online – kwiecień 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.

| <b>Dzień</b>                                | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>   | <b>Uwagi</b>   |
|---|----------------|---|--|
| <b><u>Poniedziałek</u></b><br>20.04.2020 r. | 14.00 – 14.45  | Język angielski dla początkujących (co dwa tygodnie).       |  |
| 27.04.2020 r.                               |                | Język angielski dla zaawansowanych (co dwa tygodnie).       |  |
| <b><u>Wtorek</u></b><br>14.04.2020 r.       | 16.00 – 16.45  | Zajęcia komputerowe.  | Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego. |
| 21.04.2020 r.<br>28.04.2020 r.              | 15.00 – 15.45  | Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się | Zajęcia dotyczą budowania umiejętności motywowania się, myślenia pozytywnego oraz rozwijają umiejętność uczenia się.             |

|                        |                                |               |                                  |   |
|------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------------|---|
| <b><u>Środa</u></b>    | 15.04.2020 r.<br>29.04.2020 r. | 15.30 – 16.15 | Wędrowki muzealne i cos jeszcze. | Podczas zajęć uczestnicy będą mieli możliwość zwiedzania wirtualnych muzeów w Polsce i za granicą. Poszerzą swoją wiedzę z historii sztuki: zostaną zapoznani z wybranymi obiektami i kierunkami w sztuce. Dodatkowo odkryją atrakcyjnie kulturowo i turystycznie miejsca na świecie. |
|                        | 22.04.2020 r.                  | 13.00 – 13.45 | Senior w ruchu                   | Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.  |
| <b><u>Czwartek</u></b> | 16.04.2020 r.                  | 15.00 -15.45  | Salsa                            | Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.  |
|                        | 23.04.2020 r.<br>30.04.2020 r. | 13.00 – 13.45 | Joga                             | Zajęcia wzmacniająco-rozciągające z elementami relaksacji, które wzmacniają dane partie ciała, rozluźniają napięte mięśnie, masują narządy wewnętrzne, uspokajają umysł.  |
| <b><u>Piątek</u></b>   | 17.04.2020 r.                  | 15.30 – 16.15 | Salsa                            | Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.  |
|                        | 24.04.2020 r.                  | 14.30 – 15.15 | Senior w ruchu                   | Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.  |