

## 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 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!

### OBOWIĄZUJE OD 01.05.2020

#### Harmonogram zajęć online – maj 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.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 04.05.2020 r. 18.05.2020 r.	14.00 – 14.45	Język angielski dla początkujących (co dwa tygodnie).	Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych w języku angielskim dotyczących życia codziennego seniora na poziomie podstawowym i zaawansowanym.
11.05.2020 r. 25.05.2020 r.		Język angielski dla zaawansowanych (co dwa tygodnie).	
<b>Wtorek</b> 05.05.2020 r. 19.05.2020 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.
12.05.2020 r. 26.05.2020 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>			
13.05.2020r. 27.05.2020 r.	15.30 – 16.15	Wędrowki muzealne.	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.
06.05.2020 r. 20.05.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
<b><u>Czwartek</u></b>			
07.05.2020 r. 21.05.2020 r.	15.00 -15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.
14.05.2020 r. 28.05.2020 r.	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe.	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
<b><u>Piątek</u></b>			
08.05.2020 r.	13.00 – 13.45	Wolontariat	Spotkanie z seniorami podczas, którego omówimy bieżące sprawy dotyczące współpracy i wspierania się w ramach działań online.
15.05.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
22.05.2020 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.
29.05.2020 r.	15.00 – 15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.