



## 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 09.06.2020**

### Harmonogram zajęć online – czerwiec 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>			
01.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Język angielski dla początkujących (co dwa tygodnie).	Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych w języku angielskim dotyczących życia codziennego seniora na poziomie podstawowym i zaawansowanym.
08.06.2020 r.	14.00 – 14.45	Język angielski dla zaawansowanych (co dwa tygodnie).	
15.06.2020 r. 29.06.2020 r.	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
22.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu.	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
<b>Wtorek</b>			
02.06.2020 r. 16.06.2020 r. 30.06.2020 r.	16.00 – 16.45	Joga.	Zajęcia wzmacniająco-rozciągające z elementami relaksacji, które wzmacniają dane partie ciała, rozluźniają napięte mięśnie, masują narządy wewnętrzne, uspokajają umysł.
09.06.2020 r. 23.06.2020 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>Środa</b>			Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu

03.06.2020 r. 17.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu	poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
10.06.2020 r. 24.06.2020 r.	15.00 – 15.45	Wędrówki 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.
<b>Czwartek</b> 04.06.2020 r. 18.06.2020 r.	15.00 - 15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.
25.06.2020 r.	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe.	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
<b>Piątek</b> 05.06.2020 r.	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
12.06.2020 r.	15.00 – 15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.
19.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Wolontariat	Spotkanie z seniorami podczas, którego omówimy bieżące sprawy dotyczące współpracy i wspierania się w ramach działań online.
26.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
9.06 – 30.06.	16.00 (wtorki i piątki)	Język angielski	W ramach współpracy z wolontariuszami z Szkoły Podstawowej nr 34 w Krakowie można skorzystać z dodatkowych indywidualnych lekcji języka angielskiego online (bezpłatnie). Dodatkowe informacje u koordynatora.

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**