



Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108, e-mail sylole@interia.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

Koordynator 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 24.06.2020

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

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 01.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Język angielski dla początkujących.	Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych w języku angielskim dotyczących życia codziennego seniora na poziomie podstawowym i zaawansowanym.
		Język angielski dla zaawansowanych.	
08.06.2020 r.	14.00 – 14.45		
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.
Wtorek 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.
		Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się	Zajęcia dotyczą budowania umiejętności motywowania się, myślenia pozytywnego oraz rozwijają umiejętność uczenia się.
09.06.2020 r. 23.06.2020 r.	15.00 – 15.45		

Środa 03.06.2020 r. 17.06.2020 r.	13.00 – 13.45	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
	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.
Czwartek 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.
	14.00 – 14.45	Zajęcia komputerowe.	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
Piątek 05.06.2020 r. 12.06.2020 r. 19.06.2020 r. 26.06.2020 r.	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
	15.00 – 15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.
	13.00 – 13.45	Wolontariat	Spotkanie z seniorami podczas, którego omówimy bieżące sprawy dotyczące współpracy i wspierania się w ramach działań online.
	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.