



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 01.07.2020

Harmonogram zajęć online – lipiec 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	9.30 – 10.15	Senior w ruchu.	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
Wtorek	15.00 – 15.45	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się. <u>(Ze względu na sezon urlopowy zajęcia odbędą się tylko 15.07 i 21.07)</u>	Zajęcia dotyczą budowania umiejętności motywowania się, myślenia pozytywnego oraz rozwijają umiejętność uczenia się.
	16.00 – 16.45	Joga.	Zajęcia wzmacniająco-rozciągające z elementami relaksacji, które wzmacniają dane partie ciała, rozluźniają napięte mięśnie, masują narządy wewnętrzne, uspokajają umysł.
Środa	15.00 – 15.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.

	15.30 – 16.15	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.
	16.30 – 17.15	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	Zajęcia polegają na wspólnym zwiedzaniu ciekawych miejsc w Polsce i na świecie; wymianie doświadczeń podróżniczych między uczestnikami spotkań.
Czwartek	16.00 – 16.45	Zajęcia komputerowe.	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
Piątek	13.00 – 13.45	Wolontariat	Spotkanie z seniorami podczas, którego omówimy bieżące sprawy dotyczące współpracy i wspierania się w ramach działań online.
	9.30 – 10.15	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.

ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek	10.00 – 12.00	Salsa	Zajęcia przewidziane w pełnym reżimie sanitarnym na boisku szkolnym Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie (w zależności o warunków atmosferycznych). Zastosowanie mają dodatkowe procedury oraz zapisy online do grup u koordynatora CASu Współpracujemy.
Środa	9.00 – 11.00	Senior w ruchu	
02.07.2020	10.30 – 11.30	Wolontariat	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.