

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 02 września 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 BOWIĄZUJE OD 03.09.2020

Harmonogram zajęć online – wrzesień 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
<u>Poniedziałek</u>	17.00 – 17.45	Recepta na zdrowie	Zajęcia na temat zdrowego odżywiania (np. wpływ cukru na nasz organizm, dlaczego jedzenie warzyw jest ważne, dlaczego od nabiału czasem boli brzuch) i o wpływie ruchu na zdrowie (np. ruch a zdrowie psychiczne, ile trzeba się ruszać aby być zdrowszym, jakie choroby mogą być złagodzone dzięki aktywności fizycznej).
<u>Wtorek</u>	10.45 – 11.30	Senior w ruchu <u>Uwaga! Zajęcia rozpoczyna się od 8.09</u>	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
	16.00 – 16.45	Joga	Zajęcia wzmacniająco-rozciągające z elementami relaksacji, które wzmacniają dane partie ciała, rozluźniają napięte
<u>Środa</u>	9.00 – 9.45	Język angielski dla początkujących	
	10.00 – 10.45	Język angielski dla zaawansowanych	

	11.45 – 12.30	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
	12.30 – 13.15	Senior w ruchu	Zajęcia ogólnorozwojowe, mające na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia seniora.
Czwartek	16.00 – 16.45	Joga	Zajęcia wzmacniająco-rozciągające z elementami relaksacji, które wzmacniają dane partie ciała, rozluźniają napięte mięśnie, masują narządy wewnętrzne, uspokajają umysł.
	17.00 – 17.45	Zajęcia komputerowe	Zajęcia przybliżą korzystanie z ciekawych programów, portali i komunikatorów społecznych z zachowaniem bezpieczeństwa cyfrowego.
Piątek	9.00 – 9.45	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.
	10.00 – 10.45	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.

ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
19.09.2020	12.30 – 13.30	Wycieczka	Rejs statkiem po Wiśle. W trakcie wycieczki drobny poczęstunek. Szczegóły i zapisy u koordynatora CASu.
17.09. 2020	godz.15.00	Spacery po Krakowie	Cykl spacerów „Zwiedzamy kościoły gotyckie Krakowa” – kościół Franciszkanów spotykamy się pod kościołem. Chęć udziału proszę zgłosić do 15.09.2020 r.
1. 17.09.2020 r. 2. 22.09.2020 r	I. Godz.9.00 II. Godz.10.00	Projekt „Ogród z klasą”	Realizacja programu „Ogród z klasą”: 1. Plenerowe nasadzenie roślin wraz z pracownikami Ogrodu Łobzów.

3.	26.09.2020 r.	III.	Godz. 9.00		<p>2. Warsztaty na boisku ekologiczno-ogrodnicze z pracownikiem Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie i Fundacją Współpracujmy.</p> <p>3. Plenerowe warsztaty fotograficzne we współpracy z Fundacją „Współpracujmy”.</p> <p>4. Warsztaty o ekologicznych kosmetykach.</p> <p>Szczegółowe terminy i zasady uczestnictwa zależne będą od warunków pogodowych i reżimu sanitarnego. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy u koordynatora CASu.</p>
4.	28.09.2020 r.	IV.	Godz. 17.00		

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.