

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 14.09.2020

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
Poniedziałek	13.00 – 13.45	Salsa	Zajęcia ruchowe opierające się na krokach tańców karaibskich, połączone z podstawowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi oraz rytmicznymi.
	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.
	18.00 – 18.45	Język niemiecki	
<u>Czwartek</u>	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.
<u>Piątek</u>	9.00 – 9.45	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.
	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. 3. 26.09.2020 r. 4. 28.09.2020 r.	I. Godz.9.00 II. Godz.10.00 III. Godz. 9.00 IV. Godz. 17.00	Projekt „Ogród z klasą”	Realizacja programu „Ogród z klasą”: 1. Plenerowe nasadzenie roślin wraz z pracownikami Ogrodu Łobzów. 2. Warsztaty na boisku ekologiczno-ogrodnicze z pracownikiem Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie i Fundacją Współpracujmy. 3. Plenerowe warsztaty fotograficzne we współpracy z Fundacją „Współpracujmy”. 4. Warsztaty o ekologicznych kosmetykach. Szczegółowe terminy i zasady uczestnictwa zależne będą od warunków pogodowych i reżimu sanitarnego. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy u koordynatora CASu.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.