

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

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

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 21.09.2020

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>	13.00 – 13.45	Salsa	online
	17.00 – 17.45	Recepta na zdrowie	online
<u>Wtorek</u>	16.30 – 17.15	Senior w ruchu <u>Uwaga! Zajęcia rozpoczną się od 8.09</u>	Online
	16.00 – 16.45	Joga	Online
<u>Środa</u>	9.00 – 9.45	Język angielski dla początkujących	Online
	10.00 – 10.45	Język angielski dla zaawansowanych	Online
	16.00 – 16.45	Senior w ruchu	Online
	16.45 – 17.30	Senior w ruchu	Online
	18.00 – 18.45	Język niemiecki	Online

Czwartek	15.45 – 16.30	Joga	Online
	17.00 – 17.45	Zajęcia komputerowe	Online Uwaga! Odwołane 24.09.2020 r.
Piątek	.00 – 9.45	Wędrówki muzealne	Online
	10.00 – 10.45	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	Online

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.
16.09.2020 r.	Od godz. 14.30	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 pt. „Walory terapeutyczne ogrodów”. Szczegółowe terminy i zasady uczestnictwa zależne będą od warunków pogodowych i reżimu sanitarnego. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy u koordynatora CASu.
29.09.2020 r.	Godz.10.00 – 12.00	Pogotowie komputerowe	Indywidualne konsultacje dla seniorów w Muzeum Elektroniki wspierające instalację programów pozwalających uczestniczyć w zajęciach online. Rezerwacja u koordynatora CAS Współpracujmy.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.