

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108, e-mail sylol@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 01.10.2020

Harmonogram zajęć online – październik 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	online
	18.00 – 18.45	Zajęcia komputerowe	online
<u>Wtorek</u>	11.00 – 13.00	Salsa	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy. Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
	14.00 – 16.00	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się.	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy. Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
	15.30 – 16.15	Joga	online
	16.30 – 17.15	Senior w ruchu	online

Środa	9.00 – 9.45	Język angielski dla początkujących	online
	10.00 – 10.45	Język angielski dla zaawansowanych	online
	12.20 – 14.00	Senior w ruchu	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujemy. Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
	18.00 – 18.45	Język niemiecki	online
	19.00 – 19.45	Joga	online
Czwartek	9.15 – 11.15	Zajęcia artystyczne	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujemy Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
	15.30 – 17.30	Joga	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujemy Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
	17.00 – 18.45	Zajęcia komputerowe	Sala komputerowa w Centrum Aktywności Seniora Współpracujemy Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.
Piątek	9.00 – 9.45	Wędrówki muzealne	online
	9.45 – 10.30	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	online
	15.45 – 17.45	Bądźmy EKO.	Sala w Centrum Aktywności Seniora Współpracujemy Grupa zamknięta. Należy wcześniej zgłosić się do koordynatora.

ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.10.2020	godz. 16.00	Teatr Bagatela	Szczegóły i zapisy u koordynatora CASu.
25.10.2020	godz.15.00	Teatr Bagatela	Szczegóły i zapisy u koordynatora CASu.

<p>1. 15.10.2020 2. 22.10.2020</p>		<p>Projekt „Ogród z klasą”</p>	<p>Realizacja programu „Ogród z klasą”: 1. Plenerowe nasadzenie roślin. 2. Warsztaty w FAB LAB – wykonanie tabliczek z nazwami roślin do ogrodu. Szczegółowe terminy i zasady uczestnictwa zależne będą od warunków pogodowych i reżimu sanitarnego. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy u koordynatora CASu.</p>
<p>Każdy wtorek miesiąca</p>	<p>Godz.10.00 – 12.00</p>	<p>Pogotowie komputerowe</p>	<p>Indywidualne konsultacje dla seniorów w Muzeum Elektroniki wspierające instalację programów pozwalających uczestniczyć w zajęciach online. Rezerwacja u koordynatora CAS Współpracujmy.</p>

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.