

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108, e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 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 zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu.

### O BOWIĄZUJE OD 19.10.2020

#### 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](mailto:sylwiaos.sp@gmail.com)

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b><u>Poniedziałek</u></b>	14.30 – 15.15	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	Zajęcia rozpoczną się od 26.10.2020 r.
	17.00 – 17.45	<b>Recepta na zdrowie</b>	
<b><u>Wtorek</u></b>	14.00 – 14.45	<b>Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się.</b>	
	15.30 – 16.15	<b>Joga</b>	
	16.30 – 17.15	<b>Senior w ruchu</b>	
<b><u>Środa</u></b>	8.00 – 8.45	<b>Język angielski dla początkujących</b>	
	9.00 – 9.45	<b>Język angielski dla zaawansowanych</b>	
	13.30 – 15.00	<b>Senior w ruchu</b>	
	17.00 – 17.45	<b>Język niemiecki</b>	
	19.00 – 19.45	<b>Joga</b>	

<b><u>Czwartek</u></b>	15.30 – 16.15	<b>Joga</b>	
	17.30 – 18.15	<b>Zajęcia komputerowe</b>	
<b><u>Piątek</u></b>	8.30 – 9.15	<b>Wędrówki muzealne</b>	
	9.15 – 10.00	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b>	
	17.00 – 17.45	<b>Pogadajmy z Panią Sylwią</b>	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 rok**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Każdy wtorek miesiąca</b>	<b>Godz.10.00 – 12.00</b>	<b>Pogotowie komputerowe</b>	<b>Indywidualne konsultacje dla seniorów w Muzeum Elektroniki wspierające instalację programów pozwalających uczestniczyć w zajęciach online. Rezerwacja terminu oraz procedura bezpieczeństwa u koordynatora CAS Współpracujmy.</b>

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**