

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

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

### **OBOWIĄZUJE OD 09.11.2020**

#### **Harmonogram zajęć online – listopad 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>Poniedziałek</b> | 12.00 – 12.45 | Salsa  |                                   |
|                     | 14.30 – 15.15 | Klub Odkrywców Krakowa                                       |                                   |
|                     | 18.00 – 18.45 | Recepta na zdrowie   |                                   |
| <b>Wtorek</b>       | 14.00 – 14.45 | Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się. | Zajęcia odwołane<br>03.11.2020 r. |
|                     | 15.30 – 16.15 | Joga   |                                   |
|                     | 16.30 – 17.15 | Senior w ruchu   |                                   |
| <b>Środa</b>        | 8.00 – 8.45   | Język angielski dla początkujących                           |                                   |
|                     | 9.00 – 9.45   | Język angielski dla zaawansowanych                           |                                   |

|                        |               |  |   |
|------------------------|---------------|--|---|
|                        | 12.00 – 12.45 | <b>Salsa</b><br><b>Rozpoczęcie zajęć od 18.11.2020 r.</b>                              |   |
|                        | 17.00 – 17.45 | <b>Język niemiecki</b>   |   |
|                        | 19.00 – 19.45 | <b>Joga</b>  |   |
| <b><u>Czwartek</u></b> | 13.45 – 15.15 | <b>Senior w ruchu</b>  |   |
|                        | 15.30 – 16.15 | <b>Joga</b>  |   |
|                        | 16.30 – 17.15 | <b>Taniec brzucha dla początkujących.</b><br><b>Rozpoczęcie zajęć od 12.11.2020 r.</b> |   |
|                        | 17.30 – 18.15 | <b>Zajęcia komputerowe</b>   |   |
| <b><u>Piątek</u></b>   | 8.30 – 9.15   | <b>Wędrowki muzealne</b>   | Zajęcia nie odbędą się<br>6.11. i 13.11.2020 r. |
|                        | 9.15 – 10.00  | <b>Pociąg do podróży tych małych i<br/>dużych.</b>                                     | Zajęcia nie odbędą się<br>6.11. i 13.11.2020 r. |
|                        | 16.00 – 16.45 | <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<br/>miesiąca</b> | <b>Godz.10.00 – 12.00</b>  | <b>Pogotowie<br/>komputerowe</b>                     | <b>Indywidualne konsultacje dla<br/>seniorów w Muzeum Elektroniki<br/>wspierające instalację programów<br/>pozwalających uczestniczyć w<br/>zajęciach online. Rezerwacja terminu<br/>oraz procedura bezpieczeństwa u<br/>koordynatora CAS Współpracujmy.</b> |
| <b>20.11.2020<br/>27.11.2020</b> | <b>Godz. 16.45 – 17.30</b> | <b>Międzypokoleniowe<br/>warsztaty wolontaryjne.</b> | <b>Dwa spotkania warsztatowe online z<br/>młodzieżą na temat współczesnego<br/>wolontariatu.</b>   |

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora**