

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 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 04.01.2021

Harmonogram zajęć online – styczeń 2021 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 | 12.00 – 12.45 | Salsa | 04.01.2021 – zajęcia odwołane |
| | 14.30 – 15.15 | Klub Odkrywców Krakowa | |
| | 17.00 – 17.45 | Recepta na zdrowie | |
| Wtorek | 13.00 – 13.45 | Techniczna gadanina | |
| | 14.00 – 14.45 | Trening umysłu | 05.01.2021 – zajęcia odwołane |
| | 16.30 – 17.15 | Senior w ruchu | |
| Środa | 8.00 – 8.45 | Język angielski dla początkujących | |
| | 9.00 – 9.45 | Język angielski dla zaawansowanych | |

| | | | |
|-----------------|---------------|---|---------------------------------|
| | 12.00 – 12.45 | Salsa | |
| Czwartek | 13.30 – 14.15 | Senior w ruchu | |
| | 15.30 – 16.15 | Joga | |
| | 16.30 – 17.15 | Trening mięśni dna miednicy. | |
| | 17.30 – 18.15 | Zajęcia komputerowe | |
| Piątek | 14.00 – 14.45 | Wędrówki muzealne | Zajęcia odbędą się 8.01 i 15.01 |
| | 14.45 – 15.30 | Pociąg do podróży tych małych i dużych. | |

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|--------------------|---|---|
| 04.01 – 17.01.2021 r (tylko w dni powszednie z pominięciem 6.01.2021) | Godz.11.00 – 13.00 | Zapisy do CAS Współpracujmy – dyżur koordynatora. | Każdy senior umawia się telefonicznie na określony termin z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. |

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.