

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.

OBOWIĄZUJE OD 18.01.2021

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	
	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	Myślę pozytywnie. Strategie motywacji, techniki uczenia się.	
	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	8.30 – 9.15	Wędrówki muzealne	Zajęcia od 22.01
	9.15 – 10.00	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	

ZAJĘCIA DODATKOWE 2020 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.