

## 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.

### O BOWIĄZUJE OD 08.02.2021

#### Harmonogram zajęć online – luty 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](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	08.02.2021 – zajęcia odwołane
	14.30 – 15.15	Klub Odkrywców Krakowa	
	17.00 – 17.45	Recepta na zdrowie	
	18.00 – 18.45	Nowe wyzwania z Panią Sylwią.	
<b>Wtorek</b>	13.00 – 13.45	Techniczna gadanina	
	14.00 – 14.45	Trening umysłu.	
	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	Salsa	

<b>Czwartek</b>	14.00 – 14.40	<b>Senior w ruchu</b>	
	15.30 – 16.15	<b>Joga</b>	
	16.30 – 17.15	<b>Trening mięśni dna miednicy.</b>	
	17.30 – 18.15	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Zajęcia odwołane 04.02.2021 r.
<b>Piątek</b>	9.00 – 9.45	<b>Wędrowki muzealne</b>	
	9.45 – 10.30	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>03.02.2021</b>	<b>Godz.15.30</b>	<b>Dzień Babci i Dziadka – międzypokoleniowe przedstawienie online</b>	<b>01.02.2021 r. link do spotkania zostanie wysłany email</b>
<b>3.02.2021 r. 10.02.2021 r. 17.02.2021 r. 24.02.2021 r.</b>	<b>Godz.12.00 – 14.00</b>	<b>Pogotowie elektroniczne</b> Pomoc w ustawieniu/obsłudze komputera, telefonu czy innego sprzętu elektronicznego. Porady techniczne w przypadku zakupu/modernizacji sprzętu elektronicznego w domu.	<b>Każdy senior umawia się poprzez koordynatora telefonicznie na określony termin z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</b>
<b>od marca nowe zajęcia</b>	<p><b>Uwaga! Poszukujemy chętnych do zajęć i przygotowania NASZEJ PIERWSZEJ GAZETKI!</b>  <b>Profesjonalne warsztaty dziennikarskie dla seniorów</b>  Poznamy ogólne zasady pisania do gazet w odróżnieniu od pisania wypracowań, tekstów literackich, listów, tekstów „urzędniczych”, prawnych, ogłoszeń, reklam itp. czyli różnice w tematyce, języku i konstrukcji tekstu. W części teoretycznej omówione zostaną gatunki dziennikarskie – informacja, wywiad, reportaż, felieton, artykuł, komentarz – na kolejnych zajęciach. Na każdym zajęciach, po omówieniu danego gatunku przechodzimy do części praktycznej - uczestnicy piszą tekst do gazetki. Po zebraniu odpowiedniej liczby tekstów, uzupełniamy niektóre z nich fotografiami i składamy gazetkę w całość. Następnie zostanie ona wydrukowana.</p>		

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