

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 01.03.2021

Harmonogram zajęć online – marzec 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	09.00 – 09.45	Salsa	01.03 – 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.	
Wtorek	13.00 – 13.45	Techniczna gadanina	
	14.00 – 14.45	Trening umysłu.	
	16.30 – 17.15	Senior w ruchu	

Środa	8.00 – 8.45	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 9.45	Język angielski dla zaawansowanych	
	9.00 – 9.45	Salsa	
	17.00 – 17.40	Warsztaty dziennikarskie	Zajęcia rozpoczynają się od 17.03.2021 r.
Czwartek	14.00 – 14.40	Senior w ruchu	
	15.30 – 16.15	Joga	
	16.30 – 17.15	Trening mięśni dna miednicy.	
	17.30 – 18.15	Zajęcia komputerowe	
Piątek	9.00 – 9.45	Wędrówki muzealne	Zajęcia odwołane 26.03.
	9.45 – 10.30	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08.03.2021	Dostęp czasowy	Spektakl teatralny online z okazji Dnia Kobiet pt. „Klimakterium 2”	Osoby zainteresowane muszą zgłosić chęć udziału do koordynatora ponieważ spektakl jest biletowany.
12.03.2021	godz. 10.50	Spotkanie z Policją	Tematem zajęć online będzie bezpieczeństwo seniorów.
14.03.2021	godz.19.00	Spotkanie teatralne w Teatrze Mazowieckim	Specjalne spotkanie teatralne z okazji rocznicy odwiedzin Hrabala na deskach teatru.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.