

## 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 30.03.2021**

#### **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](mailto:sylwiaos.sp@gmail.com)

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	09.00 – 09.45	<b>Salsa</b>	01.03 – zajęcia odwołane
	14.30 – 15.15	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	
	17.00 – 17.45	<b>Nowe wyzwania z Panią Sylwią.</b>	Zmiana godz.
	18.00 – 18.45	<b>Recepta na zdrowie</b>	Zmiana godz.
<b>Wtorek</b>	13.00 – 13.45	<b>Techniczna gadanina</b>	
	14.00 – 14.45	<b>Trening umysłu.</b>	
	16.30 – 17.15	<b>Senior w ruchu</b>	

<b>Środa</b>	8.00 – 8.45	<b>Język angielski dla początkujących</b>	17.03. i 31.03.2021 – zajęcia odwołane
	9.00 – 9.45	<b>Język angielski dla zaawansowanych</b>	17.03. i 31.03.2021 – zajęcia odwołane
	9.00 – 9.45	<b>Salsa</b>	24.03.2021 – zajęcia odwołane
	11.00 – 11.45	<b>Świat cyfrowej ekonomii</b>	Zajęcia od 17.03.2021 r.
	17.00 – 17.40	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	Zajęcia rozpoczynają się od 17.03.2021 r. <u>Zajęcia odwołane 31.03.2021 r.</u>
<b>Czwartek</b>	10.00 – 10.45	<b>Języka angielski</b>	Zajęcia od 17.03.2021 r.
	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>	
<b>Piątek</b>	9.00 – 9.45	<b>Wędrówki muzealne</b>	Zajęcia odwołane 26.03.
	9.45 – 10.30	<b>Pociąg do podróży tych małych i dużych.</b>	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 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.**