

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108, e-mail sylole@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 19.04.2021

Harmonogram zajęć online – kwiecień 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
<u>Poniedziałek</u>	14.30 – 15.15	Klub Odkrywców Krakowa	
	17.00 – 17.45	Nowe wyzwania z Panią Sylwią.	
	18.00 – 18.45	Recepta na zdrowie	
<u>Wtorek</u>	13.00 – 13.45	Techniczna gadanina	
	14.00 – 14.45	Trening umysłu.	
	16.30 – 17.15	Senior w ruchu	
<u>Środa</u>	8.00 – 8.45	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 9.45	Język angielski dla zaawansowanych	
	9.00 – 9.45	Salsa	
	11.00 – 11.45	Świat cyfrowej ekonomii	
	17.00 – 17.40	Warsztaty dziennikarskie	<u>21.04.2021 – zajęcia odwołane</u>

<u>Czwartek</u>	10.00 – 10.45	Języka angielski	
	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	Zajęcia 8.04 - odwołane
<u>Piątek</u>	9.00 – 9.45	Wędrówki muzealne	
	9.45 – 10.30	Pociąg do podróży tych małych i dużych.	

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.04.2021	11.30 – 12.15	Spotkanie w sprawie Budżetu Obywatelskiego	Spotkanie na zoom.us
14.04.2021	15.00 – 15.45	Warsztaty na żywo pt. „Obiady czwartkowe” w Muzeum Łazienek Królewskich w Warszawie	Osoby które zgłoszą chęć udziału koordynatorowi dostaną bezpośredni link do warsztatów.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.