

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108

e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

### CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30 - 14.30
wtorek	8.00 - 12.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	9.15 – 12.00; 17.00 – 19.00
piątek	9.00 – 13.45

### OBOWIĄZUJE OD 17.09.2019

### Harmonogram zajęć stałych – od 17.09.2019 r

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.30 – 14.00	Brydż – warsztaty.	Sala 46 w SP106
	12.00 – 13.00	Grupa początkująca – zajęcia taneczne.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
	13.00 – 14.00	Taniec towarzyski w parach.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
Wtorek	8.00 – 9.00	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 10.00	Trening umysłu.	
	10.45 – 12.45	Zajęcia muzyczne. Chór.	
	10.50 – 11.50	Senior w ruchu.	
	11.00 – 12.00	Zdrowy kręgosłup.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
Środa	8.00 – 9.00	Język angielski dla zaawansowanych.	
	9.00 – 10.00	Spotkanie Klubu Wolontariuszy –	

		Współpracujmy.	
	10.00 – 11.00	Latino fitness.	
	11.00 – 12.00	Salsa solo.	
Czwartek	9.15 – 11.15	Zajęcia artystyczne.	
	11.50 – 12.50	Senior w ruchu.	
	13.00 – 14.00	Zdrowy kręgosłup.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
	17.00 – 19.00	Świat analogowo- cyfrowy	
Piątek	8.45 – 9.45	Robótki ręczne.	
	10.50 – 11.50	Senior w ruchu.	
	12.45 – 13.45	Dyżur „zapisowy i organizacyjny” CASu.	

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2019 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.09.2019 r.	17.00 – 19.00	Spotkanie pt. „Planujemy i organizujemy”.	Warsztaty dla wszystkich zadeklarowanych seniorów mające na celu podsumowanie zajęć wakacyjnych, organizację codziennej działalności oraz zaplanowanie dalszych przedsięwzięć.
24.09.2019 r.	Zbiórka godz. 9.00	Wyjazd do Term Chochołowskich.	Zapraszamy na wyjazd do Term Chochołowskich. Informacje organizacyjne u koordynatora CASu.
27.09.2019 r.		Noc Naukowców.	Zgodnie z decyzją Klubu Wolontariuszy – Współpracujmy udział w wieczornych zajęciach naukowych.
28.09.2019 r. sobota		Piknik pt. „Zdrowa i Bezpieczna Krowodrza” w na terenie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr.4 przy ul. Urzędniczej 65, organizowany przez Radę Dzielnicy V Krowodrza.	Wydarzenie ma na celu promocję zdrowego i aktywnego stylu życia mieszkańców Krowodrzy oraz edukację w zakresie sprawnego i umiejętnego reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia. Podczas pikniku planowane są liczne warsztaty dla mieszkańców Krowodrzy: m.in. szkolenie BLS/AED, konsultacje dietetyczne, zajęcia gimnastyczne, punkt pomiaru ciśnienia oraz inne atrakcje. Ponadto przewidziano organizację zabaw i konkursów z nagrodami.
29.09.2019 r.	7.00 – 14.00	Wolontariat sportowy podczas Biegu Trzech Kopców.	Udział wolontariuszy w organizacji mety na Biegu Trzech Kopców w Krakowie.

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.**