

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108

e-mail 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	8.45 – 13.45

O BOWIAŻUJE OD 18.10.2019

Harmonogram zajęć stałych – od 18.10.2019 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.	Zajęcia odwołane 29.10.2019 r.
	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” koordynatora CASu.	

ZAJĘCIA DODATKOWE 2019 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.10.2019 r.	9.00	Próba do przedstawienia na Pikniku Jesiennym.	
05.10.2019 r.	10.00 – 12.00	Piknik Jesienny w siedzibie Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy.	Zapraszamy wszystkich na występy kwartetu smyczkowego, przedstawienie muzyczne w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie oraz rodzinne warsztaty manualne. Dodatkowo zapraszamy na drobny poczęstunek.
13.10.2019 r.	7.00 – 14.00	Wolontariat sportowy podczas PZU Półmaraton Cracovia.	Udział wolontariuszy w organizacji mety na biegu.
13.10.2019 r.		Koncert Mary Komasa w ICE Kraków.	Zapisy u koordynatora CASu na koncert Mary Komasa w ICE Kraków, do 09.10.2019 r. Koszt biletu 18 zł.
20.10.2019 r.	7.45 – 20.00	Wycieczka.	„W poszukiwaniu śladów Stanisława Witkiewicza”. Zakopane i jego zabytki: <ul style="list-style-type: none"> • Sanktuarium Matki Bożej Fatim- skiej na Krzeptówkach • Cmentarz zasłużonych na Pękso- wym Brzyzku • Kościół św. Klemensa

			<ul style="list-style-type: none"> • Krupówki • Muzeum Tatrzańskie • Kaplica na Jaszczurówce
23.10.2019 r.	16.30 – 18.00	Warsztaty wolontaryjne.	Spotkanie warsztatowe którego tematem będzie działalność wolontaryjna, jej rodzaje i zasady dotyczące pracy na rzecz społeczności lokalnej.
25.10.2019 r.	14.00 – 16.00	Bezpieczeństwo.	Spotkanie ze Strażnikiem Miejskim w sprawie bezpieczeństwa w codziennym życiu.
27.10.2019 r.	9.00 – 16.00	Krakowskie spacery.	„Industrialny Kazimierz”. Zwiedzanie Muzeum Inżynierii Miejskiej.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.