

## 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 - 15.00
wtorek	8.00 - 12.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	9.15 – 12.00; 17.00 – 20.00
piątek	8.45 – 13.45

### OBOWIĄZUJE OD 01.11.2019

### Harmonogram zajęć stałych – od 01.11.2019 r

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.30 – 14.00	Brydż – warsztaty.	Sala 46 w SP106
	10.45 – 11.45	Język angielski dla średniozaawansowanych.	Zapisy od 04.11.2019 r. Ilość miejsc ograniczona.
	14.00 – 15.00	Techniki zapamiętywania, strategię motywacji.	
	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	
	19.00 – 20.00	Zajęcia fotograficzno-graficzne.	
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
05.11.2019 r.	19.00	Spektakl pt. „W starym kinie” w Teatrze Variete.	Spektakl, który przeniesie uczestników w czasie, do lat młodości, pokazując najpiękniejsze piosenki międzywojennej Polski w tanecznej interpretacji Baletu Cracovia Danza.
12.11.2019 r.	10.45 – 11.30	Międzypokoleniowe spotkanie niepodległościowe. Otwarcie CASu Współpracujmy.	Zapraszamy na międzypokoleniowe świętowanie śpiewem Dnia Niepodległości wraz z oficjalnym otwarciem CASu Współpracujmy.
16.11.2019 r.	8.30 – 16.30	Warsztaty we współpracy z firmą ABB w Krakowie.	Warsztaty międzypokoleniowe dla rodzin z warsztatami ceramicznym i decoupage. Dodatkowo zajęcia edukacyjne przygotowane przez pracowników Firmy ABB. Miejsce działania CAS Współpracujmy w Krakowie.
16.11.2019 r.	całodzienna	Wycieczka	16 XI – „Na styku dwóch światów - Nikifor i Kiepora”. Krynica i jej atrakcje:

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Góra Parkowa</li> <li>• Pijalnia główna i park zdrojowy</li> <li>• Muzeum Nikifora</li> <li>• Wizyta w czekoladziarni</li> </ul>
18.11.2019 r.	8.55 – 10.35	Warsztaty międzypokoleniowe w ramach projektu „Działamy razem”	Warsztaty międzypokoleniowe o tematyce nauk ścisłych z zastosowaniem metody ekspedycyjnej w Szkole Podstawowej nr 36 w Krakowie.
19.11.2019 r.	16.00	Andrzejki.	<p>Zapraszamy na zabawę andrzejkową z atrakcjami. Miejsce: Dom Kultury Fort 49 „Krzyszówice” os. Na Stoku 27b. Będą m.in.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• profesjonalny pokaz mody</li> <li>• „warsztaty” – szafa kapsułkowa</li> <li>• spotkanie z wizażystką (można będzie zrobić makijaż)</li> <li>• porady, jak dobrać fryzurę</li> <li>• gry, zabawy</li> <li>• poczęstunek</li> </ul> <p>Zapisy u koordynatora.</p>
21.11.2019 r.	całodzienne	Wycieczka w ramach projektu „Działamy razem”.	Wyjazd międzypokoleniowy dla wolontariuszy do Geoparku, Centrum Nauki Leonardo da Vinci oraz Zamku w Chęcinach.
23.11.2019 r.	13.30 – 15.30	Wycieczka.	Warsztaty z malowania na szkle w Hucie szkła i ceramiki na ul Lipowej 3 w Krakowie.
23.11.2019 r.	16.30 – 18.00	Krakowskie spacer.	Krakowskie spacer – „Żydowski Kazimierz”
27.11.2019 r.	całodzienna	Wycieczka w ramach projektu „Działamy razem”	Wyjazd międzypokoleniowy dla wolontariuszy do Łodzi.

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**