

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	09.00 – 14.00; 18.00 – 19.00
wtorek	10.30 – 15.15
środa	10.15 – 12.00; 16.30 – 17.30
czwartek	10.00 – 13.45; 16.00 – 18.00
piątek	14.45 – 18.45

O BOWIAZUJE OD 01.11.2021r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	
	11.30 – 12.30	Zajęcia szachowe	Projekt Fundacji „LOTTO” Prowadzone przez profesjonalnego trenera KSz Dwie Wieże Kraków
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	8.XI - Krakowskie cmentarze żydowskie oraz wizyta w Synagodze Remuh. Spotkanie o 11.00 na skwerku przy ul. Szerokiej 15. XI - Spacer śladami Stanisława Wyspiańskiego. Spotkanie o 11.00 przy domu Długosza na ulicy Kanoniczej 25 22. XI - Jan Matejko w Krakowie. Spotkanie o 11.00 przy pomniku grunwaldzkim, na placu Matejki 25. XI (CZWARTEK) - Dom Mehoffera. Spotkanie o 10.00 przy ul. Krupniczej 26
	18.00 – 19.00	Recepta na zdrowie	Zajęcia online

Wtorek	10.30 – 11.30	Warsztaty dziennikarskie	
	11.45 – 12.45	Język angielski zaawansowany	
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799
	14.15 – 15.15	Trening umysłu	
Środa	10.00 – 12.00	Salsa	Terminy: 03.11 i 17.11.2021 r.
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe	
	17.30 – 18.30	Warsztaty poligraficzne	
Czwartek	9.40 – 12.20	Zajęcia artystyczne	
	11.45 – 13.45	Senior w ruchu	
	16.00 – 18.00	Joga. Trening mięśni dna miednicy.	
Piątek	14.45 – 15.30	Kawiarenka	Zajęcia odwołane: 12.11
	15.30 – 16.30	Wolontariat	Zajęcia odwołane: 12.11
	16.30 – 18.45	Dyżur koordynatora	Zajęcia odwołane: 12.11

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
17.11		Turniej szachowy.	Uwaga! Zapisy u koordynatora.
19.11	15.15	Warsztaty mikołajowe	Warsztaty wykonania biżuterii.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.