



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

OBOWIĄZUJE OD 15.12.2021r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	Zajęcia odwołane 06.12, 27.12
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	Termin spotkania: 27.12
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	<u>Spotkania w grudniu wyjątkowo odbywają się w czwartki.</u>

			<p>09.12.2021 g.11.00 – 14.00</p> <p>Miejsce spotkania: pod pomnikiem – fontanną Żaka na Placu Mariackim „A może właśnie tutaj, w tym Krakowie, nareszcie moja przystań? Może tu się nad robotą pochylę [...]i rozłożę, rozśpiewam moją biblię, moją biblię z lipowego drzewa...”. Spacer wokół kościoła Mariackiego; otwarcie ołtarza Mariackiego (o 11.50); omówienie dzieła Mistrza Wita Stwosza we wnętrzu kościoła Mariackiego.</p> <p>16.12.2021 g. 9.20-12.20</p> <p>Miejsce spotkania: Muzeum Archeologiczne – wejście od ul. Poselskiej Wystawa „Bogowie starożytnego Egiptu”. Zobaczymy m. in. mumie ludzi, zwierząt oraz niezwykle rzadkie mumie zbożowe, obejrzymy figurki służących wkładane do egipskich grobów, przyjrzymy się dzbanuszkom na trzy płaczek i dzbanom na piwo...</p>
	18.00 – 19.00	Recepta na zdrowie	Zajęcia online Zajęcia odwołane 27.12
Wtorek	10.30 – 11.30	Warsztaty dziennikarskie	Zajęcia odwołane: 7.12, 14.12, 21.12
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	Termin spotkania: 28.12
	11.45 – 12.45	Język angielski zaawansowany	Zajęcia odwołane 28.12
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799 Zajęcia odwołane 28.12
	14.15 – 15.15	Trening umyśłu	Zajęcia odwołane 28.12
Środa	10.00 – 12.00	Salsa	Terminy zajęć: 01.12; 15.12
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe	Zajęcia odwołane: 15.12, 29.12

	17.30 – 18.30	Warsztaty poligraficzne	Zajęcia odwołane: 15.12; 29.12
Czwartek	9.50 – 12.20	Zajęcia artystyczne	Terminy zajęć: 2.12, 9.12, 16.12
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	Termin spotkania: 30.12
	11.45 – 13.45	Senior w ruchu	Zajęcia odwołane 30.12 16.12.2021 r – zajęcia od 11.45 – 14.45
	16.00 – 18.00	Joga. Trening mięśni dna miednicy.	Zajęcia odwołane 30.12
Piątek	8.50 – 11.20	Zajęcia artystyczne	Termin spotkania: 17.12.
	14.45 – 15.30	Kawiarenka	
	15.30 – 16.30	Wolontariat	
	16.30 – 18.45	Dyżur koordynatora	Zajęcia odwołane: 17.12

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3.12	15.30 – 18.00	Warsztaty mikołajowe	Uwaga! Zapisy na zajęcia do 26.11.2021 r.

15.12	9.00 – 11.00	Międzynarodowy Dzień Wolontariatu	<p>Uwaga! Zapisy u koordynatora do 3.12.2021 r.</p> <p>Zapraszam wolontariuszy do międzypokoleniowego działania. Zajęcia z dwoma „Leśnikami” na temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> zwierzęta (w mieście, w lesie, strategię przetrwania gatunków, ochrona, wykorzystanie zwierząt w gospodarce człowieka) warsztaty z wykonywania kulek zimowych dla ptaków. <p>Kontynuacja zajęć odbędzie się na wiosnę w terenie. W trakcie spotkania drobny poczęstunek.</p>
22.12	14.30	Wigilia pod chmurką	<p>Spotkanie na zewnątrz (pod chmurką) Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie. W trakcie imprezy występy uczniów oraz rozdanie nagród w ramach projektu na publikację wydawniczą finansowanego z Urzędu Miasta Krakowa.</p>
29.12	9:30	Wyjazd studyjny w ramach wolontariatu.	<p>Uwaga! Zapisy u koordynatora do 22.12.2021 r.</p> <p>Wizyta studyjna w Jeziorkowie (mini ZOO i alpaki). Szczegóły wyjazdu zostaną podane do 10.12.</p>
31.12	10.30	Bieg Sylwestrowy w Krakowie	<p>Zapraszam wolontariuszy do pomocy w czasie Biegu Sylwestrowego. Zapisy u koordynatora do 22.12.2021 r.</p>

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.