



## 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	9.00 – 12.00; 18.30 – 19.30
wtorek	13.00 – 16.00
środa	9.00 – 12.15; 16.30 – 18.30
czwartek	10.00 – 12.00; 16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 13.00; 15.00 – 17.00

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2022r.**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	
	10.15 – 11.15	Warsztaty dietetyczne	
	11.15 – 12.15	Świadomie i bezpiecznie	Pilotażowy program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie Zajęcia odwołane: 14.02; 21.02
	18.30 – 19.30	Kawiarenka	Odwołane 07.03
Wtorek	11.45 – 12.45	Język angielski dla zaawansowanych	
	14.00 – 16.00	Techniczna gadanina	Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799
	14.15 – 15.15	Trening umysłu	

Środa	9.00 – 10.00	Język włoski	
	10.15 – 12.15	Zajęcia taneczne	
	16.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe	
Czwartek	10:20 – 12.20	Zajęcia artystyczne	
	11.45 – 13.45	Senior w ruchu	
	16.00 – 18.00	Joga. Trening mięśni dna miednicy.	
Piątek	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	<u>4 marca, 10:00</u> Zwiedzanie muzeum w Starej Synagodze. Podstawy judaizmu. Spotkanie na ulicy Szerokiej 24, pod Starą Synagogą
			<u>11 marca 11:00</u> Zwiedzanie muzeum Stanisława Wyspiańskiego. Spotkanie przy pl. gen. Władysława Sikorskiego 6
			<u>18 marca 10:15</u> Zwiedzanie muzeum Józefa Mehoffera. Spotkanie pod Domem Mehoffera, przy ul. Krupniczej 26
			<u>25 marca 10:00</u> Zwiedzanie Rydlówki. Spotkanie pod Rydlówką, na ulicy Włodzimierza Tetmajera 28
	15.00 – 16.00	Dyżur Koordynatora	
	16.00 – 17.00	Wolontariat	

## ZAJĘCIA DODATKOWE 2022 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2022	<b>Godz.18.00 – 22.00</b>	<b>Taneczne ostatki.</b>	Zapisy u koordynatora.
28.02 – 11.03.22		<b>Zbiórka rzeczowa na rzecz Ukrainy.</b>	
04.03.2022	<b>Godz.15.00 – 16.00</b>	<b>Działajmy razem</b>	Realizacja w sali CASu
20.03.2022	<b>Godz.8.00</b>	<b>Bieg Marzanny</b>	Zapisy u koordynatora.
od 01.02.2022 do 26.06.2022		<b>Konkurs artystyczny pt. „Zobacz”</b>	Regulamin w CAS Współpracujmy
od 01.02.2022 do 26.06.2022		<b>Konkurs na pracę dziennikarską pt. „Moje otoczenie Nasza sprawa”</b>	Regulamin w CAS Współpracujmy
od 01.02.2022 do 31.12.2022		<b>Program pt. „Jestem zaangażowany”</b>	Regulamin w CAS Współpracujmy

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