



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	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 18.03.2022r.

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

Wtorek	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	Odwołane 25.03.
	16.00 – 17.00	Wolontariat	Spotkanie przeniesione do Centrum Aktywności Seniora Uskrzydleni Wiekiem 25.03.2022

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2022 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2022	Godz.18.00 – 22.00	Taneczne ostatki.	Zapisy u koordynatora.
28.02 – 11.03.22		Zbiórka rzeczowa na rzecz Ukrainy.	
04.03.2022	Godz.15.00 – 16.00	Działajmy razem	Realizacja w sali CASu
20.03.2022	Godz.8.00	Bieg Marzanny	Zapisy u koordynatora.
23.03.2022	Godz. 10.00	Zwiedzanie Krakowskiej Kapituły Katedralnej w Bibliotece Papieskiej na Kampusie UJ na Ruczaju.	Zbiórka na przystanku linii Nr 18 na Placu Wszystkich Świętych-kierunek Czerwone Maki.
od 01.02.2022 do 26.06.2022		Konkurs artystyczny pt. „Zobacz”	Regulamin w CAS Współpracujmy
od 01.02.2022 do 26.06.2022		Konkurs na pracę dziennikarską pt. „Moje otoczenie Nasza sprawa”	Regulamin w CAS Współpracujmy
od 01.02.2022 do 31.12.2022		Program pt. „Jestem zaangażowany”	Regulamin w CAS Współpracujmy

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.