



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 – 11.15; 17.30 – 19.30 |
| wtorek | 11.45 – 16.00 |
| środa | 9.00 – 12.15; 16.30 – 18.30 |
| czwartek | 10.20 – 13.45; 16.00 – 18.00 |
| piątek | 10.00 – 13.00; 15.00 – 17.00 |

OBOWIAZUJE OD 16.05.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|------------------------------------|---|
| Poniedziałek | 09.00 – 10.00 | Język angielski początkujący | Zajęcia odwołane: 02.05 |
| | 10.15 – 11.15 | Warsztaty dietetyczne | Zajęcia odwołane: 02.05 |
| | 17.30 – 19.30 | Kawiarenka | Odwołane 02.05 |
| Wtorek | 11.45 – 12.45 | Język angielski dla zaawansowanych | Zajęcia odwołane 17.05 |
| | 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 | 6 maja - muzeum Kościuszki, zbiórka o godzinie 9:55 pod muzeum przy kopcu 13 maja - spacer po Drodze Królewskiej, zbiórka o 10:00 pod Barbakanem 20 maja - muzeum w Krzyszoforach, zbiórka o 12:00 pod pałacem Krzysztofora przy Rynku Głównym 35 27 maja - muzeum w Podgórzu |
| | 15.00 – 16.00 | Dyżur Koordynatora | |
| | 16.00 – 17.00 | Wolontariat | |

ZAJĘCIA DODATKOWE 2022 rok

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------|-------------------|--|--|
| 04.05.2022 | 12.00 | Wystawa malarstwa Jacka Malczewskiego | |
| 13.05.2022 | Godziny wieczorne | Noc muzeów | |
| 20.05.2022 | 12.00 – 16.00 | Wydarzenie lokalne „Żyj zdrowo” – realizacja Inicjatywy lokalnej | 12.30 – 13.00 Rozgrywka w Molky 13.00 – 13.45 Warsztaty żywieniowe 13.45 – 14.15 – Spotkanie międzypokoleniowe w temacie „zdrowego życia” 14.15 – 14.30 Przerwa kawowa 14.30 – 15.00 Pokaz Zumby 15.00 – 16.00 Badanie słuchu |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------|---|----------------------------------|
| 24.05.2022 | całodzienna | Wycieczka do Term Chochołowskich | Zapisy u koordynatora |
| 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.