



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

OBOWIĄZUJE OD 23.05.2022r.

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 umyśłu	
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	Zajęcia odwołane 26.05
	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 Krzysztofory przy Rynku Głównym 35 27 maja - Architektura Krakowa XIX w – zbiórka o 11:20 pod głównym wejściem do Collegium Novum
	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 Molcky 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 Godz.9.00	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.