



## 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	10.00 – 16.00
wtorek	10.40 – 11.40; 13.00 – 16.00
środa	9.30 – 11.30; 14.00 – 18.00
czwartek	11.30 – 12.30; 14.45 – 18.30
piątek	9.00 – 10.00; 11.40 – 17.40

### OBOWIĄZUJE OD 01.11.2022r.

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II
Wtorek	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	
	13.00 – 16.00	Klub Odkrywców Krakowa	Plan na wycieczki wywieszony osobno na tablicy.
Środa	9.30 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	

Środa	15.00 – 16.00	<b>Trening umysłu</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	
Czwartek	11.30 – 12.30	<b>Warsztaty muzyczne</b>	
	14.45 – 16.45	<b>Wolontariat</b> 1. <b>Eko działania międzypokoleniowe.</b> 2. <b>Międzypokoleniowa kultura.</b>	Spotkania oraz warsztaty w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez SP 36 i ZSP nr 4 w Krakowie.
	16.30 – 18.30	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Odwołane 10.11.2022
Piątek	9.00 – 10.00	<b>Świadomie i bezpiecznie</b>	Zapraszamy na każdy ostatni piątek miesiąca. Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie
	11.40 – 13.40	<b>Iglą i szydełkiem</b>	Odwołane 11.11.2022
	14.40 – 17.40	<b>Kawiarenka</b>	Odwołane 11.11.2022

### **ZAJĘCIA DODATKOWE LISTOPAD 2022 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
9.11.2022	całodzienna	<b>Wycieczka do Nowego Wiśnicza</b>	Zapisy u koordynatora
10.11.2022	godz.10.00	<b>Międzypokoleniowe śpiewanie pieśni patriotycznych</b>	

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