



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	10.00 – 16.00
wtorek	9.30 – 11.40; 13.00 – 16.00
środa	9.30 – 11.30; 14.00 – 18.00
czwartek	14.30 – 18.30
piątek	9.00 – 10.00; 11.40 – 17.40

OBOWIAZUJE OD 01.12.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	Zajęcia odwołane 26.12.2022 r.
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 26.12.2022 r.
	13.45 – 14.45	Język angielski	Zajęcia odwołane 26.12.2022 r. Grupa I
	15.00 – 16.00	Język angielski	Zajęcia odwołane 26.12.2022 r. Grupa II
Wtorek	9.30 – 10.30	Warsztaty muzyczne	Zajęcia odwołane 27.12.2022 r.
	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	Zajęcia odwołane 27.12.2022 r.
	13.00 – 16.00	Klub Odkrywców Krakowa	Zajęcia odwołane 27.12.2022

Środa	9.30 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Trening umysłu	
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	14.30 – 17.30	Wolontariat 1. Eko działania międzypokoleniowe 2. Międzypokoleniowa kultura.	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. Specjalne warsztaty: 8.12 – zajęcia recyklingowe – świąteczna wiklina 8.12 – zajęcia międzykulturowe – fotograficzne
	16.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe	
Piątek	9.00 – 10.00	Świadomie i bezpiecznie	Zapraszamy 16.12.2022 r. Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie.
	11.40 – 13.40	Iglą i szydełkiem	Co dwa tygodnie – 09.12 i 16.12
	14.40 – 17.40	Kawiarenka	Odwołane 02.12 i 23.12.2022 r. 30.12.2022 r. zmiana godz. 11.00 - 14.00

ZAJĘCIA DODATKOWE 2022 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.12.2022	całodzienna	Wycieczka międzypokoleniowa	Zapisy na wycieczkę do Miechowa (Muzeum Ziemi Miechowskiej, Bazylika, warsztaty w Fabryce Baniek, obiad) Zapisy u koordynatora. Pierwszeństwo mają osoby zaangażowane w działania wolontaryjne.
04.12.2022	Godz.17.00	Spektakl w Teatrze Ludowym pt. „Ballady i Romanse”	Realizacja projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez ZSP nr 4 w Krakowie. Zapisy u koordynatora.

8.12.2022	godz. 15.00 – 17.00	Dzień Międzykulturowy	Zapraszam do działań wolontaryjnych i udziału w warsztatach. Tematy zajęć: <ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty makramy • Warsztaty manualne • Warsztaty muzyczne • Warsztaty fotograficzne Zapisy u koordynatora.
14.12.2022	godz. 11.00	Koncert dla Seniora	Zapisy u koordynatora.
15.12.2022	godz. 9.30	Warsztaty filmowe ze specjalnym pokazem filmu pt. „Johnny”	Realizacja projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez ZSP nr 4 w Krakowie. Zapisy u koordynatora.
15.12.2022	od godz.14.30	Spotkanie świąteczne	Międzypokoleniowe kolędowanie.
31.12.2022	godz. 8.00	Działania wolontaryjne podczas Biegu Sylwestrowego	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.