



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; 14.00 – 17.00
środa	9.30 – 11.30; 14.00 – 18.00
czwartek	14.30 – 18.30
piątek	9.00 – 10.00; 11.40 – 17.40

OBOWIĄZUJE OD 09.01.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia od 23.01
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II
Wtorek	9.30 – 10.30	Warsztaty muzyczne	
	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	

	14.00 – 17.00	Klub Odkrywców Krakowa	<p>3.01. godz.14.00 - zwiedzanie krużganków franciszkańskich, spotkanie pod oknem papieskim</p> <p>10.0. godz.14.00 - Sztuka nowoczesna z Kolekcji Książąt Lubomirskich, spotkanie przy kasach w Muzeum Czapskich przy ul. Piłsudskiego 12</p> <p>17.01 godz.14.00 - Synagoga Tempel, spotkanie pod synagogą Tempel przy Miodowej 24</p> <p>24.01 godz. 14.00 - zwiedzanie wystawy poświęconej Helenie Rubinstein w muzeum Galicja, spotkanie w muzeum przy ul. Dajwór 18.</p>
Środa	9.30 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Trening umysłu	Zajęcia odwołane 04.01 Uwaga zmiana terminu zajęć na czwartek.
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	13.30 – 14.30	Trening umysłu	Zajęcia od 12.01
	15.30 – 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.
	16.30 – 17.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
	17.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe	

Piątek	9.00 – 10.00	Świadomie i bezpiecznie	Zapraszamy w ostatni piątek miesiąca. Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie.
	11.40 – 13.40	Iglą i szydełkiem	Co dwa tygodnie
	14.40 – 17.40	Kawiarenka	

ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
23.01.2023	godz.15.00	Święto z okazji Dnia Babci i Dziadka	Zapisy u koordynatora Uwaga. W planie spotkania przewidziany słodki poczęstunek, rozdanie nagród „Senior Roku 2022” oraz śpiewanie kolęd.
27.01.2023	godz.9.00	Akcja czytelnicza – Seniorzy czytają przedszkolakom w ZSP nr 18.	Zapisy u koordynatora
28.01.2023	całodzienna	Kulig z poczęstunkiem	Zapisy u koordynatora.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.