



## Centrum Aktywności Seniorów Wspólpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

### CAS Wspólpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 17.00
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 20.03.2023 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 6.03.2023
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I Zajęcia odwołane 13.03
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II Zajęcia odwołane 13.03
	16.10 – 17.10	Międzypokoleniowa makrama	
Wtorek	9.30 – 10.30	Emisja głosu	Zajęcia odwołane 14.03
	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	

Wtorek	14.00 – 17.00	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	03.03.2023 r. godz.14.00 – 17.00 - Wejście na wystawę Małgorzaty Mirgi-Tas "Wędrujące obrazy"  14.03.2023 r. godz.13.00 – 16.00 - zwiedzania kościoła św. Piotra i Pawła.  16.03.2023 r. godz. 10:30 – 13.30 - muzeum w kościele Dominikanów  Uwaga zmiana. 24.03.2023 r. godz.14.00 – 17.00 - Kopiec Kościuszki i muzeum.
Środa	9.00 – 11.30	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Zajęcia odwołane 8.03
	14.00 – 15.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	
Czwartek	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	
	15.30 – 17.30	<b>Wolontariat</b> 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	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	9.00 – 10.00	<b>Świadomie i bezpiecznie</b>	<b>Zapraszamy w ostatni piątek miesiąca.</b> Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie.
	11.40 – 13.40	<b>Iglą i szydełkiem</b>	Planowane zajęcia: 3.03, 24.03., 31.03
	14.40 – 17.40	<b>Kawiarenka</b>	Zajęcia odwołane 17.03
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Zajęcia odwołane 17.03

### ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
09.03.2023 r.	godz.16.30 – 19.00	Warsztaty artystyczne z okazji Dnia Kobiet	Zapisy u koordynatora. Miejsce zajęć: sala CAS Współpracujemy

13.03.2023 r.	całodzienna	Termy Chocholowskie	Zapisy u koordynatora. Miejsce zbiórki – Kościół Św. Jadwigi w Krakowie o godz.9.00
17.03.2023 r	Godz.15.00 -16.30	Warsztaty Wielkanocne w Muzeum Etnograficznym w Krakowie	Zapisy u koordynatora. Miejsce zbiórki – Muzeum Etnograficzne w Krakowie o godz.15.00
19.03.2023 r.	godz. 9.00 – 15.00	Wolontariat na Biegu Marzanny	Zapisy u koordynatora. Miejsce zbiórki – ZSP nr 18 w Krakowie.
21.03.2023 r.	Godz.10.00 – 12.00	Święto wiosny – międzypokoleniowe przedsięwzięcie artystyczne	Sala gimnastyczna ZSP nr 18 w Krakowie
24.03.2023 r.	godz.15.00 – 18.00	Warsztaty kosmetyczne „Bądź piękna”	Zapisy u koordynatora. Miejsce zajęć: sala CAS Współpracujemy
29.03.2023 r.	godz. 16.30 – 18.30	Obrazy z mchu.	Warsztaty w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez SP 36.
30.03.2023 r.	godz. 16.30 – 19.00	Dlaczego Nam się chce – czego nie wiesz o wolontariacie?	Warsztaty międzypokoleniowe w ramach projektu pt. „Młodzież działa lokalnie” realizowanym w ZSP nr 4 w Krakowie.
31.03.2023 r.	godz.9.00 – 10.00	Akcja czytelnicza – Seniorzy czytają przedszkolakom w ZSP nr 18.	Zapisy u koordynatora. Miejsce zajęć – sala przedszkolna w ZSP nr 18 w Krakowie
17.04.2023 r.	całodzienna	Wyjazd do Solca Zdrój	Zapisy u koordynatora Miejsce zbiórki – Kościół Św. Jadwigi w Krakowie o godz.9.00

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