



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 – 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 01.04.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	Zajęcia odwołane 10.04.2023
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 10.04.2023
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I Zajęcia odwołane 10.04.2023
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II Zajęcia odwołane 10.04.2023
	16.10 – 17.10	Międzypokoleniowa makrama	Zajęcia odwołane 10.04.2023
Wtorek	9.30 – 10.30	Emisja głosu	

	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	
	14.00 – 17.00	Klub Odkrywców Krakowa	<p>04.04.2023 g. 13.00</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, ul. M. Konopnickiej 26</p> <p>KIMONO. NIEPRZEBRANE INSPIRACJE</p> <p>Uwaga zmiana dnia – środa</p> <p>19.04.2023 g. 13.00</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E 1</p> <p>TRZEPAKI, REKSIO, ATARI</p> <p>25.04.2023 g. 13.00</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Muzeum Inżynierii i Techniki, ul. św. Wawrzyńca 15</p> <p>MIASTO. TECHNOCZUŁOŚĆ</p>
Środa	9.30 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	13.30 – 14.30	Trening umysłu	
	15.30 – 17.30	<p>Wolontariat</p> <p>1. Eko działania międzypokoleniowe</p> <p>2. Międzypokoleniowa kultura.</p>	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 komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	9.00 – 10.00	Świadomie i bezpiecznie	<p>Zapraszamy w ostatni piątek miesiąca.</p> <p>Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie.</p>

	11.40 – 13.40	Igłą i szydełkiem	Co dwa tygodnie
	14.40 – 17.40	Kawiarenka	Zajęcia odwołane 14.04
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	Zajęcia odwołane 14.04

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
17.04.2023 r.	całodzienna	Wyjazd do Solca Zdrój	Zapisy u koordynatora Miejsce zbiórki – Kościół Św. Jadwigi w Krakowie o godz.9.00
20.04.2023 r.	godz.16.00	Spotkanie informacyjne i organizacyjne dla wolontariuszy Igrzysk Olimpijskich w Krakowie.	
23.04.2023 r.	godz. 9.00 – 15.00	Cracovia Maraton	Zapisy u koordynatora.
27.04.2023 r.	godz.16.30 – 19.00	Warsztaty artystyczne - biżuteria	Zapisy u koordynatora. Miejsce zajęć: sala CAS
28.04.2023 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
27.03 – 30.04.2023 r.		Konkurs na przepis kulinarny w ramach projektu Działajmy razem - Ekopokolenia; Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa	Regulamin w CAS Współpracujemy
27.03 – 30.04.2023 r.		Konkurs na logo w ramach projektu Działajmy razem - Ekopokolenia Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa	Regulamin w CAS Współpracujemy

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.