



## 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 – 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 01.05.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023 r.

| Dzień        | Godzina       | Rodzaj zajęć              | Uwagi                                   |
|--------------|---------------|---------------------------|---|
| Poniedziałek | 10.00 – 11.00 | Język włoski              | Zajęcia odwołane 01.05.2023             |
|              | 12.00 – 13.00 | Warsztaty żywieniowe      | Zajęcia odwołane 01.05.2023             |
|              | 13.45 – 14.45 | Język angielski           | Grupa I<br>Zajęcia odwołane 01.05.2023  |
|              | 15.00 – 16.00 | Język angielski           | Grupa II<br>Zajęcia odwołane 01.05.2023 |
|              | 16.10 – 17.10 | Międzypokoleniowa makrama | Zajęcia odwołane 01.05.2023             |
| Wtorek       | 9.30 – 10.30  | Emisja głosu              |   |
|              | 10.40 – 11.40 | Senior w ruchu            | Zajęcia odwołane 02.05 i 23.05          |
|              | 14.00 – 17.00 | Klub Odkrywców Krakowa    |   |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| Środa    | 9.00 – 11.30  | Zajęcia artystyczne   | Zajęcia odwołane 03.05.2023   |
|          | 14.00 – 15.00 | Techniczna gadanina   | Zajęcia odwołane 03.05.2023   |
|          | 16.00 – 18.00 | Joga  | Zajęcia odwołane 03.05.2023   |
| Czwartek | 13.30 – 14.30 | Trening umysłu  |   |
|          | 15.30 – 17.30 | <b>Wolontariat</b><br>1. Eko działania międzypokoleniowe<br>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 komputerowe dla początkujących  |   |
|          | 17.30 – 18.30 | Zajęcia poligraficzno-fotograficzne   |   |
| 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  |   |
|          | 15.00 – 16.00 | Dyżur koordynatora  |   |

### ZAJĘCIA DODATKOWE maju 2023 rok

| Data       | Godzina | Rodzaj zajęć                       | Uwagi  |
|------------|---------|------------------------------------|--|
| 25.05.2023 | 17.00   | Warsztaty teatralne i emisji głosu | Warsztaty w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez ZSP nr 4 w Krakowie. |

|                                 |                   |  |   |
|---------------------------------|-------------------|--|---|
| 21.05.2023 r.                   | 19.00             | Capella Cracoviensis<br>w Teatrze im. Juliusza Słowackiego   | Zapisy u koordynatora.<br>Realizacja w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez ZSP nr 4 w Krakowie. |
| 26.05.2023 r.                   | całodzienna       | Wycieczka do Żywca   | Zapisy u koordynatora do 8.05.23 r.   |
| 26.05.2023 r.                   | godz.9.00 – 10.00 | Akcja czytelnicza – Seniorzy czytają przedszkolakom w ZSP nr 18.   | Zapisy u koordynatora.<br>Miejsce zajęć – sala przedszkolna w ZSP nr 18 w Krakowie  |
| 01.05.2023 r.<br>- 31.05.2023 r |                   | Podsumowanie i ogłoszenie wyników konkursu na przepis kulinarny w ramach projektu Działajmy razem - Ekopokolenia; Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa | Regulamin<br>w CAS Współpracujmy  |
| 01.05.2023 r.<br>- 31.05.2023 r |                   | Podsumowanie i ogłoszenie wyników konkursu na logo w ramach projektu Działajmy razem - Ekopokolenia Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa               | Regulamin<br>w CAS Współpracujmy  |

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