



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 – 12.30; 16.20 – 18.20
wtorek	9.15 – 14.00
środa	10.45 – 14.30; 15.00 – 18.00
czwartek	9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30
piątek	9.30 – 10.30; 14.40 – 18.40

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	16.15 – 17.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
	17.15 – 18.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	
	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	

	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	
Środa	10.45 – 11.45	Senior w ruchu	
	13.30 – 14.30	Trening umysłu	
	15.00 – 16.00	Ślady Krakowa w Wielkich Głowach	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia artystyczne	
	11.00 – 12.00	Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	13.40 – 14.40	Język angielski grupa II	
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	14.40 – 18.40	Kawiarenka	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08.10.23 r	8.00 – 15.00	Wolontariat na Półmaratonie PZU Cracovia	Zapisy u Koordynatora
14.10.23 r.	17.30 – 19.00	Dzień Seniora w MDK Dom Harcerza w Krakowie	Działanie finansowane przez Radę Dzielnicy V w Krakowie. Zapisy u koordynatora do 04.10.2023 r.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.