



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	10.15 – 12.15; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25 – 14.40
środa	10.45 – 14.30; 15.00 – 18.00
czwartek	9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30
piątek	8.45 – 9.45; 13.00 – 17.00

OBOWIĄZUJE OD 23.10.2023 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 – 18.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	
	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	17.10. godz. 10.00 Collegium Maius UJ w Krakowie 24.10 godz. 11.00 Hoł MUZEUM FOTOGRAFII MuFo, Wystawa EDWARD STEICHEN (1879–1973). 31.10 godz. 10.00 Muzeum Krakowa - Tetmajer. Siła barw i temperamentu.

	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	Mięzypokoleniowe 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	8.45 – 9.45	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	Zmiana od 13.10.2023 r.
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.10 – 6.10.23	9.00 – 15.00	Mięzypokoleniowy QUEST	Zapisy u koordynatora. Opracowanie i przygotowanie questu. Finansowane ze środków Rady Dzielnicy V w Krakowie
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.
16.10.23 r.	20.00	Pokaz przedpremierowy filmu pt. „Figurant” w Kinie Kijów	Zapisy u koordynatora
17.10.23 r.	10.00 – 13.00	Ślady Krakowa w Wielkich Głowach - warsztaty multimedialne matematyczne - zwiedzanie Muzeum Farmacji	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 w Krakowie

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.