



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 – 14.40; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25 – 14.00
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 01.12.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	Zajęcia odwołane 25.12
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 25.12
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	Zajęcia odwołane 25.12
	16.15 – 18.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zajęcia odwołane 25.12
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	Zajęcia odwołane 26.12

	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	Zajęcia odwołane 26.12
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
	16.30 – 18.30	Makrama	
	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
	11.45 – 12.45	Senior w ruchu	
	13.40 – 14.40	Język angielski grupa II	
	16.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	18.30 – 19.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	8.45 – 9.45	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Odwołane 01.12.
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	Odwołane 01.12
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Odwołane 01.12

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04.12.23 r.	11.00	Prezentacja projektów Działajmy razem pt. „Ekopokolenia” i „Międzypokoleniowa kultura”	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa
5.12.23 r.	16.00	Mikołajki Rady Dzielnicy V	Plac Inwalidów
7.12.23 r.	12.00	Koncert dla Seniorów	Zapisy u koordynatora.
9.12.23 r.	całodzienna	Wycieczka do Lanckorony wraz z wizytą studyjną w Inkubatorze Kuchennym (działalność społeczno-wolontaryjna)	Zapisy u Koordynatora
14.12.2023 r.	15.00 – 18.00	Międzypokoleniowe warsztaty świąteczne.	Zapisy u Koordynatora
31.12.23	8.00 – 15.00	Wolontariat na Biegu Sylwestrowym	Zapisy u Koordynatora

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.