



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 04.12.2023 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 | <p>05.12.2023 WTOREK g. 10.15</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Hol MUZEUM SZTUKI I TECHNIKI JAPOŃSKIEJ MANGGHA, ul. Marii Konopnickiej 26 - Wystawa HIROSHIGE 2023. Z KOLEKЦИИ FELIKSA „MANGGHI” JASIEŃSKIEGO</p> <p>12.12.2023 WTOREK g. 10.15</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Szatnia MUZEUM ETNOGRAFICZNEGO (BUDYNEK ESTERKI), ul. Krakowska 46 - Wystawa CZAS NAŚWIETLANIA / CZAS WYWOŁYWANIA. FOTOGRAFIA ETNOGRAFICZNA Z MAŁOPOLSKI NA PRZEŁOMIE XIX I XX WIEKU</p> <p>19.12.2023 WTOREK - g. 10.15</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Hol GMACHU GŁÓWNEGO MUZEUM NARODOWEGO, al. 3 Maja 1 - Wystawa NOWOCZESNOŚĆ REGLAMENTOWANA. MODERNIZM W PRL</p> |
| 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 | Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 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 |
| | 11.45 – 12.45 | Senior w ruchu | |
| | 13.40 – 14.40 | Język angielski grupa II | Odwołane 28.12. |

| | | | |
|--------|---------------|---|------------------------------|
| | 16.30 – 18.30 | Zajęcia komputerowe dla początkujących | |
| | 18.30 – 19.30 | Zajęcia poligraficzno-fotograficzne | |
| Piątek | 8.45 – 9.45 | Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe | |
| | 10.00 – 13.00 | Z ekologią za pan brat | Zajęcia 29.12. |
| | 15.00 – 18.00 | Z ekologią za pan brat | Zajęcia 22.12 |
| | 13.00 – 14.00 | Techniczna gadanina | Odwołane 01.12. |
| | 15.00 – 16.00 | Dyżur koordynatora | Odwołane 01.12, 8.12 i 22.12 |
| | 16.00 – 17.00 | Wolontariat | Odwołane 01.12, 8.12i 22.12 |

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 – 19.00 | 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.