



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 19.01.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	
	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	9.01. godz.13:00, zwiedzanie Muzeum Katedry i Zakładu Anatomii JU CM. Spotkanie pod hotelem Wyspiański o 12.45, przy ulicy Westerplatte 15 (dawny hotel PTTK)

			<p>16.01 godz. 13:30, zwiedzanie Muzeum Czartoryskich. Spotkanie pod muzeum o godzinie 13:20</p> <p>23.01. godz. 14:00 zwiedzanie wystawy fotografii w muzeum Galicja "Kroki. Ortodoksyjni Żydzi w Krakowie". Spotkanie o 13:50 w muzeum Galicja, przy ulicy Dajwór 18.</p> <p>30.01. godz.13:00 zwiedzanie Jamy Michalika, spotkanie pod Jamą Michalika przy ulicy Floriańskiej 45.</p>
	11.00 – 13.00	Aqua aerobic	Zapisy u koordynatora
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	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	8.45 – 9.45	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	

	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	

ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.01.24 r.	całodzienna	Wycieczka do Warszawy	Zapisy u koordynatora
25.01.24 r.	15.00 – 18.00	Dzień Babci i Dziadka Uroczyste spotkanie, wręczenie wyróżnień pt. Senior Roku 2023 i Przyjaciół Seniora oraz drobny poczęstunek. Warsztaty artystyczne oraz spotkanie międzypokoleniowe.	Warsztat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie. Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zapisy u koordynatora

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.