



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 01.02.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 13.15	Warsztaty żywieniowe	Uwaga! Zajęcia co dwa tygodnie: 5.02 i 19.02
	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	
	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 – 11.30	Zajęcia artystyczne	Zajęcia odwołane 15.02
	11.30 – 12.30	Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Zajęcia odwołane 15.02
	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 luty 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.02.24 r.	18.00	Spektakl w Teatrze Starym pt. „Marzenia Polskie”	Zapisy u koordynatora

09.02.24 r.	9.30 – 12.00	Wyjście do Kina Mikro na seans "Cudowny chłopak. Biały ptak" (nowość, premiera polska na początku lutego) oraz zwiedzanie kabiny operatora w celu zapoznania się z techniczną stroną projekcji kinowej, pracą operatora, dźwiękowca itp. (działanie kina "od kuchni")	Zapisy u koordynatora Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
11.02.24 r.	15.30 – 20.00	Karnawałowa Potańcówka	
12.02.24 r.	12.30	Warsztaty pt. Maski Weneckie prowadzone przez studentów Wydziału Malarskiego UP w Krakowie.	Zapisy u koordynatora
13.02.24 r.	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
27.02.24	9.00	Warsztaty "Filmowe impresje - film i komiks, czyli moje alter ego" (historia filmu i animacji, krótka forma filmowa, praca z komiksem).	Zapisy u koordynatora Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie Warsztaty odbywają się w siedzibie firmy Grupa Aktywni przy ul. Mazowieckiej 16

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.