



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	09.15 – 14.40; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25- 9.25; 11.00 – 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 04.03.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.15 – 10.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 13.15	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	

	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	12 marca - "Jama Michalika" na ul. Floriańskiej 45. 19 marca - Spacer po krakowskim getcie. 26 marca - Najważniejsi artyści polscy w powojennej Polsce. Galeria Sztuki XX/XXI w.
	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	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	9.00 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	11.30 – 12.30	Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	13.40 – 14.40	Język angielski grupa II	
	13.40 – 14.40	Warsztaty rękodzielnicze	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Sala 36
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	Odwołane 15.03
	16.00 – 18.00	Kawiarenka	Odwołane 15.03

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.03	10.00 – 14.00	Piknik pt. „Zabawa jest nauką”	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zapisy u koordynatora
04.03	16.30 – 18.30	Dzień Otwarty CAS Współpracujmy: <ul style="list-style-type: none"> • drobny poczęstunek • warsztaty rękodzielnicze • warsztaty integracyjne 	Zapisy u koordynatora
07.03	16.00 – 18.00	Warsztaty z okazji Dnia Kobiet	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zapisy u koordynatora
13.03	12.00 – 15.00	Warsztaty w Centrum Edukacji Lotniczej w Krakowie	Zapisy u koordynatora
21.03	10.00 – 14.00	Powitaj wiosnę z Uniwersytetem Rolniczym w Krakowie!	Zapisy u koordynatora
19.03.	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
25.03	całodzienna	Warsztaty w Funmuzeum	Zapisy u koordynatora
26.03	11.30	Warsztaty w Muzeum Fotografii	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 w Krakowie Zapisy u koordynatora

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.