



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 – 12.30; 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 09.04.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.15 – 10.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	Odwołane 01.04
	10.15 – 11.15	Język włoski	Odwołane 01.04
	11.30 – 12.30	Warsztaty żywieniowe	Odwołane 01.04
	16.15 – 18.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Odwołane 01.04
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	

	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	<p>09.04.2024 godz. 10.30</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E 1</p> <p>BUNT W SYSTEMIE. MUZYCZNE PRZESTRZENIE WOLNOŚCI 1945-1989 – wystawa czasowa, oprowadzanie kuratorskie autora wystawy, Zbigniewa Semika</p> <p>16.04.2024 godz. 10.45</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> przed wejściem do szatni w Pałacu Krzysztofory, Rynek Główny 35</p> <p>PRZYSTANEK ZWIERZYNIEC. WYSTAWA DRZEWEK EMAUSOWYCH</p> <p>23.04.2024 godz. 11.00</p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Dom Esterki, ul. Krakowska 46</p> <p>PRZEBUDZENIE. NOWY ROK ZACZYNA SIĘ W MARCU – wystawa czasowa, oprowadzanie kuratorskie autorów wystawy</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	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia artystyczne	
	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 5.04
	16.00 – 18.00	Kawiarenka	Odwołane 5.04

ZAJĘCIA DODATKOWE kwiecień 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
14.04	9.00 – 16.00	Wolontariat na Maratonie Cracovia	Zapisy u koordynatora
29.04	16.00 - 18.00	Pokaz ćwiczeń Smovey	Zapisy u koordynatora
16.04	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
23.04	całodzienna	Wyjazd do Term Chochołowskich	Zapisy u koordynatora

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.