



## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

### CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09.15 – 11.15; 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 01.05.2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.15 – 10.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	10.15 – 11.15	Język włoski	
	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	
	11.00 – 13.00	Aqua aerobic	Zapisy u koordynatora

Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia odwołane 01.05
	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	Zajęcia odwołane 01.05
	15.00 – 16.00	<b>Ślady Krakowa w Wielkich Głowach</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zajęcia odwołane 01.05
	16.30 – 18.30	<b>Makrama</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Zajęcia odwołane 01.05
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia odwołane 01.05
Czwartek	9.00 – 13.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Termin zajęć: 9.05 i 23.05
	13.40 – 14.40	<b>Język angielski grupa II</b>	
	13.40 – 14.40	<b>Warsztaty rękodzielnicze</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Sala 36
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	Zajęcia odwołane 03.05
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Zajęcia odwołane 03.05
	16.00 – 18.00	<b>Kawiarenka</b>	Zajęcia odwołane 03.05

### ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
17.05	od 19.00	Noc Muzeów	
20.05	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
23.05	16.00 – 18.00	Warsztaty kosmetyczne	Zapisy u koordynatora

25.05	10.00 – 14.00	<p>Piknik Rodzinny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- warsztaty filmowe i animacji</li> <li>- akcja w ramach projektu ekologicznego pt. „EKOPAKA”</li> </ul>	<p>Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie</p>
25.05	9.00 – 14.00	<p>Piknik Naukowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- warsztaty pokazowe</li> <li>- prezentacja wyników całorocznego projektu pt. „Ślady Krakowa w moich głowach”</li> </ul>	<p>Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4</p>
26.05 – 02.06	9.00	64 Krakowski Festiwal Filmowy	Kino Mikro

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**