



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 – 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 07.05.2024 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	Senior w ruchu	Zajęcia odwołane 01.05
	13.30 – 14.30	Trening umysłu	Zajęcia odwołane 01.05
	15.00 – 16.00	Ślady Krakowa w Wielkich Głowach	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie Zajęcia odwołane 01.05
	16.30 – 18.30	Makrama	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Zajęcia odwołane 01.05
	16.00 – 18.00	Joga	Zajęcia odwołane 01.05
Czwartek	9.00 – 13.00	Zajęcia artystyczne	Termin zajęć: 9.05 i 23.05
	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	Zajęcia odwołane 03.05
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	Zajęcia odwołane 03.05
	16.00 – 18.00	Kawiarenka	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”	
22.05	całodzienna	Wycieczka do Ogrodów Kapias	Zapisy u koordynatora

23.05	16.00 – 18.00	Warsztaty kosmetyczne	Zapisy u koordynatora
25.05	10.00 – 14.00	Piknik Rodzinny - warsztaty filmowe i animacji - akcja w ramach projektu ekologicznego pt. „EKOPAKA”	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
25.05	9.00 – 14.00	Piknik Naukowy - warsztaty pokazowe - prezentacja wyników całorocznego projektu pt. „Ślady Krakowa w moich głowach”	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4
26.05	18.00	Festiwal Muzyki Filmowej	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie Zapisy u koordynatora
26.05 – 02.06	9.00	64 Krakowski Festiwal Filmowy	Kino Mikro

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.