



## 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	10.15 – 11.15; 14.15 – 17.30
wtorek	8.30- 16.00
środa	13.30 – 18.00
czwartek	13.30 – 15.30; 17.00 – 19.00
piątek	13.00 - 18.30

**OBOWIAZUJE OD 12.12.2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	Odwołane 23.12 i 30.12
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	Termin: 16.12., 23.12 i 30.12
	14.15 – 16.15	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY Termin 02.12 i 9.12
	16.30 – 17.30	Wolontariat	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP nr 36 w Krakowie
Wtorek	8.30 – 9.30	Język angielski grupa	Odwołane 24.12 i 31.12

	10.00 – 14.00	<b>Kawiarenka</b>	Termin: 31.12
	10.00 – 11.00	<b>Muzykoterapia</b>	Odwołane 24.12 i 31.12
	14.00 – 15.00	<b>Warsztaty żywieniowe</b>	Odwołane 24.12 i 31.12
	15.00 – 16.00	<b>Jak psychologia może ułatwić życie?</b>	Odwołane 17.12; 24.12 i 31.12
Środa	14.00 – 15.00	<b>Trening umysłu i gry logiczne</b>	Odwołane 25.12 i 01.01
	15.00 – 17.00	<b>Rozgrywki Rummikub - gry</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem w ZSP nr 4 w Krakowie Odwołane 25.12 i 01.01
	16.00 – 17.30	<b>Joga</b>	Odwołane 25.12 i 01.01
Czwartek	14.30 – 15.30	<b>Artystyczny miszmasz</b>	Odwołane 26.12
	13.35 – 14.35	<b>Senior w ruchu</b>	Odwołane 26.12
	17.00 – 18.00	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	Odwołane 26.12
	18.00 – 19.00	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	Odwołane 26.12
Piątek	10.00 – 14.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Termin 27.12
	15.30 – 16.30	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	16.30 – 19.30	<b>Wolontariat</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Młodzież Działa Lokalnie – „Herbaciane ciepło” i „Wolontariat działanie dla każdego”

## ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.12 – 31.12.24 r.		Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – część I – Ogórek i truskawka	
02.12.24 r.	12.30 – 15.00	Realizacja projektu Działajmy razem pt. Lokalna ojczyzna – Rynek Podziemny	Zapisy u koordynatora
03.12.24 r.	16.00	Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	Zapisy u koordynatora
04.12.24 r.	12.00 lub 16.00	Koncert dla Seniora	Zapisy u koordynatora
05.12.24 r.	14.30 – 17.30	Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – warsztaty artystyczne	Zapisy u koordynatora
05.12.24 r.	9.00 – 15.00	Zdrowy Senior w Mikołajki - Mała Hala TAURON Areny Kraków	Zapisy u koordynatora
07.12.24 r.	10.00 – 16.00	Miasto Aniołów – Lanckorona – wycieczka z drobnym poczęstunkiem	Zapisy u koordynatora
11.12.24 r.	9.00	Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – Małopolski Cogiteon	Zapisy u koordynatora
13.12.24 r.	11.00	Dzień Wolontariatu – realizacja projektu Młodzież Działa Lokalnie  Działania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• warsztaty o tematyce wolontaryjnej</li> <li>• konkurs na wolontariusza w ramach projektu Wolontariat działanie dla każdego</li> <li>• rozpoczęcie akcji „Herbaciane ciepło”</li> </ul>	Zapisy u koordynatora

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• międzypokoleniowe przygotowanie kartek świątecznych z przedszkolakami</li> </ul>	
28.12.24 r.	18.00	Małopolskie Kolędowanie	Zapisy u koordynatora
31.12.24 r.	8.00 – 14.00	Bieg Sylwestrowy	Zapisy u koordynatora