



## 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	10.00 – 17.00
wtorek	9.30 – 11.40; 14.00 – 17.00
środa	9.30 – 11.30; 14.00 – 18.00
czwartek	14.30 – 18.30
piątek	9.00 – 10.00; 11.40 – 17.40

### OBOWIĄZUJE OD 06.03.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 6.03.2023
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II
	16.10 – 17.10	Międzypokoleniowa makrama	
Wtorek	9.30 – 10.30	Emisja głosu	
	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	

	14.00 – 17.00	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	03.03.2023 r. godz.14.00 - Wejście na wystawę Małgorzaty Mirgi-Tas "Wędrujące obrazy"  9 marca - godz.10:50 zwiedzania kościoła śś. Piotra i Pawła oraz pokaz wahadła Foucoulta  16 marca godz. 10:30 - muzeum w kościele Dominikanów  21 marca godz.13:00 - spacer po terenie byłego getta, spotykamy się na pl. Bohaterów Getta 18 pod Apteką pod Orłem
Środa	9.30 – 11.30	<b>Zajęcia artystyczne</b>	
	14.00 – 15.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	
Czwartek	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	
	15.30 – 17.30	<b>Wolontariat</b> <b>1. Eko działania międzypokoleniowe</b> <b>2. Międzypokoleniowa kultura.</b>	Spotkania oraz warsztaty w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez SP 36 i ZSP nr 4 w Krakowie.
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	9.00 – 10.00	<b>Świadomie i bezpiecznie</b>	<b>Zapraszamy w ostatni piątek miesiąca.</b> Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie.
	11.40 – 13.40	<b>Igłą i szydełkiem</b>	Planowane zajęcia: 3.03, 17.03., 31.03
	14.40 – 17.40	<b>Kawiarenka</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	

## ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
09.03.2023 r.	godz.16.30	Warsztaty artystyczne z okazji Dnia Kobiet	Zapisy u koordynatora.
13.03.2023 r.	godz. 9.00	Termy Chochołowskie	Zapisy u koordynatora.
19.03.2023 r.	godz. 9.00	Wolontariat na Biegu Marzanny	Zapisy u koordynatora.
24.03.2023 r.	godz.15.00	Warsztaty kosmetyczne „Bądź piękna”	Zapisy u koordynatora.
31.03.2023 r.	godz.9.00	Akcja czytelnicza – Seniorzy czytają przedszkolakom w ZSP nr 18.	Zapisy u koordynatora.
17.04.2023 r.		Wyjazd do Solca Zdrój	Zapisy u koordynatora.

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