



Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108

e-mail sylol@interia.pl

CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 11.00; 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

OBOWIĄZUJE OD 07.02.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY
	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	

	11.00 - 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	04.02.2025 godz. 11.30 PAŁAC KRZYSZTOFORY - WYSTAWA POKONKURSOWA SZOPEK KRAKOWSKICH 11.02.2025 godz. 12.00 DOM POD KRZY- ŻEM - OD WIELKIEGO DZWONU. ŚWIĘTOWA- NIE W KRAKOWIE 18.02.2025 godz. 11.30 MUZEUM ETNOGRAFICZNE, Dom Esterki - ŚPIJ SPOKOJNIE, DOBRZE ŚNIJ 25.02.2025 godz. 11.30 Hoł GMACH GŁÓWNY MUZEUM NARO- DOWEGO - TRANSFORMACJE. NOWO- CZESNOŚĆ W III RP
	14.00 – 15.00	Warsztaty żywieniowe	
	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie	Zajęcia 18.02
Środa	14.00 – 15.00	Trening umysłu i gry logiczne	
	15.00 – 17.00	Rozgrywki Rummikub - gry	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem w ZSP nr 4 w Krakowie
	16.00 – 17.30	Joga	
Czwartek	14.30 – 16.30	Artystyczny miszmasz	
	13.35 – 14.35	Senior w ruchu	
	17.00 – 18.00	Jak psychologia może ułatwić życie?	
	17.00 – 18.00	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	18.00 – 19.00	Zajęcia poligraficzno- fotograficzne	

Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	15.30 – 16.30	Dyżur koordynatora	
	16.30 – 18.30	Wolontariat	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie

ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2025 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.01 – 27.06.25 r.		Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – część IV	
02.02.25 r.	17.30	Koncert Kolęd i Pastorałek w Bazylice Franciszkańskiej Wystąpią: Chór Cecyliński i Chór Bazyliki Grobu Bożego w Miechowie	
07.02.25 r.	14.30 – 16.30	Warsztaty przygotowujące do międzypokoleniowej debaty społecznej.	Zapisy u koordynatora
11.02.25 r.	9.30	Dzień Babci i Dziadka Specjalne przedstawienie przygotowane przez przedszkolaków, upominki i słodki poczęstunek	Zapisy u koordynatora
14.02.25 r.		Realizacja projektu pt. „Lokalna ojczyzna” w ramach projektu Działajmy razem SP36 i ZSP nr 18 w Krakowie - specjalna debata międzyszkolna i wolontaryjna - spotkanie międzypokoleniowe opracowujące studium zmian lokalnych - słodki poczęstunek	Zapisy u koordynatora

		- przyznanie corocznych nagród Senior Roku i Przyjaciół Seniora	
16.02.25 r.	całodzienna	Wycieczka Zabrze, Gliwice i Chorzów	Zapisy u koordynatora

Zapisy u koordynatora.