



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	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 01.03.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	4 marca, 11:00 - "Krakowska Huta Szkła" 11 marca, 11:00, adres spotkania: pl. Matejki 13, zwiedzamy ASP oraz czasową wystawę Mitoraj - Norwid „...idąc za gwiazdą, która nie świeci godzinę”

			18 marca, 11:00, adres spotkania: ul. Piłsudskiego 12, MNK Czapscy, "Kapiści. Sto lat", 25 marca, 11:00, adres spotkania: ul. Kanonicza 17, Galeria Sztuki Dawnej Polski. XII - XVIII wiek
	14.00 – 15.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 04.03
	13.00 – 15.00	Kuchenne inspiracje	Zajęcia 04.03.
	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie	Zajęcia 11.03 i 25.03
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 marzec 2025 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.01 – 27.06.25 r.		Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – część V	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy ra- zem ZSP nr 18 w Krakowie
Od 01.03 do 31.03		Konkurs	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy ra- zem ZSP nr 18 w Krakowie
08.03.25 r.	całodzienna	Wycieczka do Alwernia Planet i Studia Filmów Rysunkowych w Bielsko-Białej Oprowadzanie miasta z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora
29.03- 30.03.25 r.	dwudniowa	Wycieczka do Wrocławia	Zapisy u koordynatora

Zapisy u koordynatora.