



## 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	09.00 – 14.00; 18.00 – 19.00
wtorek	10.30 – 15.15
środa	10.15 – 12.00; 16.30 – 17.30
czwartek	10.00 – 13.45; 16.00 – 18.00
piątek	14.30 – 18.30

### OBOWIAZUJE OD 01.09.2021r.

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	6.09 - Wizyta w katedrze na Wawelu. Spotkanie o 11:00 pod pomnikiem Jana Pawła II, na wprost wejścia do katedry. 13.09 - okolice placu św. Ducha. Spotkanie o 11:00 pod teatrem Słowackiego. 20.09 - okolice placu Szczepańskiego. Spotkanie o 11:00 pod teatrem Starym. 27.09 - Chrześcijański Kazimierz. Spotkanie o 11:00 na pl. Wolnica pod fontanną "Trzej grajkowie"
	18.00 – 19.00	Recepta na zdrowie	Zajęcia online

Wtorek	10.30 – 11.30	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	
	11.45 – 12.45	<b>Język angielski zaawansowany</b>	
	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	<b>Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki</b> ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799
	14.15 – 15.15	<b>Trening umysłu</b>	
Środa	10.00 – 12.00	<b>Salsa</b>	Terminy zajęć: 08.09 i 22.09
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Zajęcia odwołane 01.09
Czwartek	10.15 – 12.15	<b>Zajęcia artystyczne</b>	
	11.45 – 13.45	<b>Senior w ruchu</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Joga. Trening mięśni dna miednicy.</b>	
Piątek	14.30 – 15.30	<b>Kawiarenka</b>	
	15.30 – 16.30	<b>Wolontariat</b>	
	16.30 – 18.30	<b>Spotkanie szachowe</b>	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>09.09</b>	<b>15.00</b>	<b>Spotkanie ze Strażą</b>	Spotkanie w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r. (online)
<b>14.09</b>	<b>11.00</b>	<b>Miejską</b>	

<b>11.09</b>	całodzienna	<b>Wycieczka - LUSŁAWICE- CENTRUM PENDERECKIEGO- WINNICA JANOWICE</b>	Uwaga. Zapisy u koordynatora.
<b>15.09– 16.09</b>		<b>VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie</b>	15.09.2021 r – 18.00 – 21.00 Kino dla Seniora 16.09.2021 r – 9.00 – 21.00 Imprezy okolicznościowe w Parku Jordana  Dodatkowe informacje na plakacie w CAS Współpracujmy lub na stronie <a href="http://www.glosseniora.pl">www.glosseniora.pl</a>
<b>19.09</b>	całodzienna	<b>IV Zawody Wędkarskie Polskiego Związku Wędkarstwa</b>	Uwaga! Uczestnicy muszą należeć do Polskiego Związku Wędkarstwa
<b>29.09– 30.09</b>		<b>VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa</b>	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ , 70+ , 75+ 80+ zostaną rozegrane na obiektach KS „ Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A 29.09.2021 r – 9.00 – 17.00 30.09.2021 r – 9.00 – 15.00  Dodatkowe informacje na plakacie w CAS Współpracujmy w Krakowie.

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