

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

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

kontakt – tel. 506497108

e-mail sylole@interia.pl

CAS 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	14.45 – 18.45

OBOWIAZUJE OD 01.10.2021r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	
	11.30 – 12.30	Zajęcia szachowe	Projekt Fundacji „LOTTO” Prowadzone przez profesjonalnego trenera KSz Dwie Wieże Kraków
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	04.10.2021 g. 11.00-14.00 <u>Miejsce spotkania: pod pomnikiem Adama Mickiewicza na Rynku Głównym</u> O postach, łaźniach, jatkach i szelmowaniu, czyli życie codzienne na średniowiecznym Rynku. Zwiedzanie Rynku Podziemnego. /WAŻNE!!! MAMY ZAREZERWOWANYCH 8 BILETÓW. UPRZEJMIE PROSZĘ OSOBY, KTÓRE WYBIERAJĄ SIĘ DO PODZIEMI RYNKU O POTWIERDZENIE PLANOWANEJ OBECNOŚCI SMS LUB TELEFONICZNIE (NR 695 993 987) DO 2 PAŹDZIERNIKA./ 11.10.2021 g. 11.00-14.00 <u>Miejsce spotkania: schody przed Synagogą Starą</u> O miłości Kazimierza i Esterki, o weselu

			<p>w piątkowy wieczór, o występnych rzeźnikach i niekoszernym mięsie, o świętym skąpcu i o tajemniczej podróży Izaaka z Krakowa do Pragi, czyli <i>Oppidum Judaeorum</i> i jego legendy.</p> <p>25.10.2021 g. 11.00-14.00 <u>Miejsce spotkania:</u> pod pomnikiem Jana Pawła II naprzeciwko wejścia do katedry na Wawelu</p> <p>Przyglądamy się włóczni Św. Maurycego, mieczom koronacyjnym i grobowym polskich królów, skrzyneczce królowej Jadwigi i niezwykłemu ornatowi fundacji Piotra Kmity, czyli wizyta w Muzeum Katedralnym na Wawelu.</p>
	18.00 – 19.00	Recepta na zdrowie	Zajęcia online
Wtorek	10.30 – 11.30	Warsztaty dziennikarskie	Terminy zajęć: 12.10; 19.10; 26.10
	11.45 – 12.45	Język angielski zaawansowany	
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799
	14.15 – 15.15	Trening umysłu	
Środa	10.00 – 12.00	Salsa	Terminy zajęć: 6.10 i 20.10
	16.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe	Termin zajęć: 27.10
	16.30 – 18.30	Warsztaty poligraficzne	Termin zajęć: 13.10; 20.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego
	16.30 – 18.30	Warsztaty fotograficzne	Terminy: 06.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego
Czwartek	10.15 – 12.15	Zajęcia artystyczne	
	11.45 – 13.45	Senior w ruchu	
	16.00 – 18.00	Warsztaty dziennikarskie	Terminy: 7.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego

	16.00 – 18.00	Joga. Trening mięśni dna miednicy.	
Piątek	14.45 – 15.30	Kawiarenka	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10
	15.30 – 16.30	Wolontariat	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10
	16.30 – 18.45	Dyżur koordynatora	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10

ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.10	8.00 – 16.00	Wolontariat na Biegu Trzech Kopców	Osobne zapisy u koordynatora do 30.09.
05.10	10.00	Realizacja Inicjatywy Lokalnej z SP106 w Krakowie	Zapraszamy na warsztaty ogrodnicze i plecionkowe w przestrzeni zielonej SP106 w Krakowie
09.10	całodzienna	wycieczka	Wycieczka do Rabki do Muzeum Orkana i do Chochołowa (Termy). Szczegółowe informacje u koordynatora.
15.10	15.00 – 17.00	Badanie słuchu	Na spotkaniu w klubie absolutnie nie będzie żadnych sygnałów sprzedażowych dla uczestników. Tylko badanie i porada na temat jakości słyszenia, pielęgnacji uszu oraz aparatów słuchowych. Proszę o zgłoszenie uczestnictwa w celu rezerwacji kolejności.
17.10	8.00 – 16.00	Wolontariat na PZU Cracovia Półmaraton	Osobne zapisy u koordynatora do 14.10.
29.10	15.00	Warsztaty sznurkowe	Osobne zapisy u koordynatora.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.