

## 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	14.45 – 18.45

### O BOWIAZUJE OD 20.10.2021r.

### 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 <b>Zajęcia odwołane: 04.10</b>
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	<b>04.10.2021 g. 11.00-14.00</b> <u>Miejsce spotkania:</u> pod pomnikiem Adama Mickiewicza na Rynku Głównym. Zwiedzanie Rynku Podziemnego. <b>/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./</b>  <b>11.10.2021 g. 11.00-14.00</b> <u>Miejsce spotkania:</u> schody przed Synagogą Starą <b>Oppidum Judaeorum i jego legendy.</b>  <b>25.10.2021 g. 11.00-14.00</b> <u>Miejsce spotkania:</u> pod pomnikiem Jana Pawła II

			<b>naprzeciwko wejścia do katedry na Wawelu</b> <b>wizyta w Muzeum Katedralnym na Wawelu.</b>
	18.00 – 19.00	<b>Recepta na zdrowie</b>	Zajęcia online
Wtorek	10.30 – 11.30	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	Terminy zajęć: 12.10; 19.10; 26.10
	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>	<b>Zajęcia odwołane: 05.10</b>
Środa	10.00 – 12.00	<b>Salsa</b>	Terminy zajęć: 6.10 i 20.10
	16.30 – 18.30	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Termin zajęć: 27.10
	16.30 – 18.30	<b>Warsztaty poligraficzne</b>	Termin zajęć: 13.10; 20.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego
	16.30 – 18.30	<b>Warsztaty fotograficzne</b>	Terminy: 06.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego
Czwartek	10.15 – 12.15	<b>Zajęcia artystyczne</b>	
	11.45 – 13.45	<b>Senior w ruchu</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	Terminy: 7.10 w ramach projektu dofinansowanego z ofert realizacji zadania publicznego
	16.00 – 18.00	<b>Joga. Trening mięśni dna miednicy.</b>	
Piątek	14.45 – 15.30	<b>Kawiarenka</b>	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10
	15.30 – 16.30	<b>Wolontariat</b>	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10
	16.30 – 18.45	<b>Dyżur koordynatora</b>	Zajęcia odwołane: 8.10 i 22.10

## ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>03.10</b>	<b>8.00 – 16.00</b>	<b>Wolontariat na Biegu Trzech Kopców</b>	Osobne zapisy u koordynatora do 30.09.
<b>05.10</b>	<b>10.00</b>	<b>Realizacja Inicjatywy Lokalnej z SP106 w Krakowie</b>	Zapraszamy na warsztaty ogrodnicze i plecionkowe w przestrzeni zielonej SP106 w Krakowie
<b>09.10</b>	<b>całodzienna</b>	<b>wycieczka</b>	Wycieczka do Rabki do Muzeum Orkana i do Chochołowa (Termy). Szczegółowe informacje u koordynatora.
<b>15.10</b>	<b>15.00 – 17.00</b>	<b>Badanie słuchu</b>	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.
<b>17.10</b>	<b>8.00 – 16.00</b>	<b>Wolontariat na PZU Cracovia Półmaraton</b>	Osobne zapisy u koordynatora do 14.10.
<b>21.10</b>	<b>10.30</b>	<b>Rejs do Tyńca</b>	Rejs statkiem organizowany przez Radę Dzielnicy V dla seniorów
<b>29.10</b>	<b>15.00</b>	<b>Warsztaty sznurkowe</b>	Osobne zapisy u koordynatora.

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