



## 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	10.00 – 16.00
wtorek	10.40 – 11.40; 13.00 – 16.00
środa	9.30 – 11.30; 14.00 – 18.00
czwartek	11.30 – 12.30; 14.45 – 18.30
piątek	9.00 – 10.00; 11.40 – 17.40

### O BOWIAŻUJE OD 28.10.2022r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	12.00 – 13.00	Warsztaty żywieniowe	
	13.45 – 14.45	Język angielski	Grupa I Odwołanie zajęć 31.10.2022
	15.00 – 16.00	Język angielski	Grupa II Odwołanie zajęć 31.10.2022
Wtorek	10.40 – 11.40	Senior w ruchu	Zajęcia odwołane 25.10.2022 r.
	13.00 – 16.00	Klub Odkrywców Krakowa	<b>04.10.2022 WTOREK g. 13.00</b> Miejsce spotkania: <b>ul. Floriańska 25, Muzeum Farmacji UJ Collegium Medicum</b> <b>11.10.2022 WTOREK g. 13.00</b> Miejsce spotkania: <b>Okno Papieskie w Pałacu Biskupim przy ul.</b>

			<p><b>Franciszkańskiej 3</b></p> <p><b>PLANTY ORAZ KOŚCIÓŁ ŚW. FRANCISZKA Z ASYŻU (FRANCISZKANIE) lub COŚ ZUPEŁNIE INNEGO ☺</b></p> <p><b>18.10.2022 WTOREK g. 10.00</b></p> <p><u>Miejsce spotkania: Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, ul. Gronostajowa 5</u></p> <p><b>NIESAMOWITY ŚWIAT ZWIERZĄT – zwiedzane i zajęcia w ramach projektu <u>DZIAŁAJMY RAZEM</u></b></p> <p><b>25.10.2022 WTOREK g. 13.00</b></p> <p><u>Miejsce spotkania: Plac Wolnica 1, przed wejściem do Muzeum Etnograficznego</u></p> <p><b>NIE PODDAJĘ SIĘ, TRWAM. WŁADYSŁAW WAŁĘGA – MALARSTWO</b></p>
Środa	9.30 – 11.30	Zajęcia artystyczne	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Trening umysłu	Zajęcia od 12.10.2022 r. Odwołane 26.10.2022
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	11.30 – 12.30	Warsztaty muzyczne	Zajęcia od 13.10.2022 r. Odwołane 27.10.2022 r.
	14.45 – 16.45	<b>Wolontariat</b> <b>1. Eko działania międzypokoleniowe.</b> <b>2. Międzypokoleniowa kultura.</b>	Spotkania oraz warsztaty w ramach projektu pt. „Działajmy razem” Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, realizowanego przez SP 36 i ZSP nr 4 w Krakowie.
	16.30 – 18.30	Zajęcia komputerowe	
Piątek	9.00 – 10.00	Świadomie i bezpiecznie	Zapraszamy na każdy ostatni piątek miesiąca. Program współpracy ze Strażą Miejską w Krakowie
	11.40 – 13.40	Igłą i szydełkiem	Zajęcia odbywają się co dwa tygodnie. Terminy: 7.10 (odwołane); 21.10; 28.10

	14.40 – 17.40	Kawiarenka	
--	---------------	------------	--

## ZAJĘCIA DODATKOWE 2022 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2022 r.	9.30 – 13.00	<b>Piknik Rodzinny pt. „Działajmy razem” wraz z Dniem Otwartym CAS Współpracujmy</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Specjalne warsztaty:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 9.30 – 12.30 - Jesienne cudeńka (Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne w ramach projektu „Działajmy razem” pt. „Międzypokoleniowa kultura”)</li> <li>2. 10.00 – 13.00 - Warsztaty żywieniowe: „ Parzenie idealnej filiżanki herbaty z dodatkami rozgrzewającymi z kuchni świata - sposób na jesienne dni i wieczory” (spotkanie w ramach projektu „Działajmy razem” pt. „Eko działania międzypokoleniowe”)</li> <li>3. 10.00 – 13.00 – Jesienne fotografie.</li> <li>4. 9.00 – 13.00 – Stoisko profilaktyki zdrowia kobiet ze Szpitala Jana Pawła II w Krakowie</li> <li>5. 9.00 – 12.00 - Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne w ramach projektu „Działajmy razem” pt. „Ekopokolenia” i „Międzypokoleniowa kultura”</li> </ol>
02.10	8.00 – 16.00	<b>Bieg Trzech Kopców w Krakowie</b>	
07.10	14.00 - 16.00	<b>Symbioza</b>	Międzypokoleniowe wyjście w ramach projekt „Działajmy razem” pt. „Ekopokolenia”. Zapisy u koordynatora.
16.10	8.00 – 16.00	<b>8 Cracovia Półmaraton Królewski</b>	
18.10.	godz.9.00	<b>Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie</b>	Międzypokoleniowe wyjście w ramach projekt „Działajmy razem” pt. „Ekopokolenia”. Zapisy u koordynatora.

27.10	godz. 9.00	<b>Zdrowa kuchnia</b>	Współpraca z Zespołem Szkolno-Przedszkolnym nr 18
28.10.	godz.9.00	<b>Akcja czytelnicza – Seniorzy czytają przedszkolakom w ZSP nr 18.</b>	Zapisy u koordynatora.
30.10.	godz.19.00	<b>Teatr Groteska</b>	Zapisy u koordynatora.

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