



## 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	10.15 – 17.00
wtorek	9.30 – 11.30; 14.00 – 17.00
środa	10.15 – 11.15; 14.00 – 18.00
czwartek	09.00 – 18.30
piątek	11.40 – 16.00

### OBOWIĄZUJE OD 1.09.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.30 – 12.30	Warsztaty żywieniowe	
	13.45 – 14.45	Język angielski	
	15.00 – 16.00	Język angielski	
	16.10 – 17.10	Międzypokoleniowa makrama	
Wtorek	9.30 – 10.30	Emisja głosu	
	14.00 – 17.00	Klub Odkrywców Krakowa	

Środa	10.15 – 11.15	Senior w ruchu	
	14.00 – 15.00	Techniczna gadanina	
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia artystyczne	
	13.30 – 14.30	Trening umysłu	
	15.30 – 17.30	Wolontariat	
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	11.40 – 13.40	Iglą i szydełkiem	
	14.40 – 17.40	Kawiarenka	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	

### ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.09	09.00 – 21.00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Szczegółowy program na stronie <a href="http://www.glosseniora.pl">www.glosseniora.pl</a>
24.09	8.00 – 17.00	Bieg Trzech Kopców	Zapisy u koordynatora
27.09 – 28.09	godz.9.00 – 16.00	VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Zapisy u koordynatora. Miejsce zbiórki - KS Bronowianka.
30.09	8.00 – 15.00	Piknik Jesienny CASu Współpracujmy	Zapisy u koordynatora. Projekt dofinansowany z grantu Firmy ABB.

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