



## 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 – 12.30; 16.20 – 18.20
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.45 – 12.45; 15.00 – 18.00
czwartek	9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30
piątek	9.30 – 10.30; 14.40 – 17.40

**OBOWIĄZUJE OD 11.09.2023 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	
	17.15 – 18.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	zajęcia od 11.09
Wtorek	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	12.09 – godz.12.00 Wystawa w Man-ghdze "Tatry. Wróblewski, Karłowicz, Wy- czółkowski", spotkanie pod muzeum przy ul. Konopnickiej 26 16.09 – godz. 11.00 Kościół św. Benedykta. Spotkanie pod muzeum Podgórze przy ulicy Limanowskiego 51 19.09 – godz.11.00 Wystawa w Muzeum Narodowym "Matejko. Malarz i historia". Spotkanie pod głównym gmachem muzeum 26.09 – godz. 11.00 Historia krakowskiego getta. Spotkanie pod "Apteką pod Orłem" przy pl. Bohaterów Getta 18

	13.40 – 14.30	<b>Szydełko i igła</b>	
Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Gry stolikowe</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia od 27.09
Czwartek	9.00 – 11.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	
	13.40 – 14.40	<b>Język angielski grupa II</b>	
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	9.30 – 10.30	<b>Język angielski grupa I</b>	
	14.40 – 17.40	<b>Kawiarenka</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	

### 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>
		Krakowski Salon Muzyczny: <ul style="list-style-type: none"> <li>5.09.2023 r - Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - pieśni polskie m.in. S. Wiechowicza, P. Perkowskiego, S. Lipskiego, T.Z. Kasserna czy H. Opieńskiego</li> <li>7.09.2023, godz. 19.00 Instytut Kultury Willa Decjusza - utwory P. Kędzierskiego, E. Korngolda</li> </ul>	Zapisy u koordynatora

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8.09.2023, godz. 18.00 Instytut Muzykologii UJ - duety skrzypcowe m.in. H. Wieniawskiego, R. Twardowskiego, G.P. Telemanna, E. Nowickiej, G. Barty</li> <li>• 17.09. 2023, godz. 19.00 - Instytut Kultury Willa Decjusza - w programie utwory P. Caro</li> <li>• 21.09. 2023, godz. 19.00 Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory (Sala Fontany) recital kameralny „Mozart i kobiety” z utworami m.in. W.A. Mozarta, F.X.Mozarta i H. Liebmann</li> <li>• 24.09.2023, godz. 18.00 Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - utwory Sz. Laksa, K. Rathausa i M. Weinberga</li> <li>• 28.09. 2023, godz. 18.00 Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - pieśni m.in. L. Różyckiego</li> </ul>	
20.09	9.00 – 12.00	Międzypokoleniowa Olimpiada Sportowa	Zapisy u koordynatora
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.
29.09	9.00 – 10.00	Czytanie na dywanie z Seniosem	
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.**