



## 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 – 12.15; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25 – 14.40
środa	10.45 – 14.30; 15.00 – 18.00
czwartek	9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30
piątek	8.45 – 9.45; 13.00 – 17.00

### OBOWIĄZUJE OD 16.10.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	16.15 – 18.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	

	10.00 – 13.00	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	17.10. godz. 10.00 Collegium Maius UJ w Krakowie 24.10 Archidiecezjalne - Galeria Obrazów Fryderyka Pautscha 31.10 Muzeum Krakowa - Tetmajer. Siła barw i temperamentu.
	13.40 – 14.40	<b>Szydełko i igła</b>	
Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	
	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Ślady Krakowa w Wielkich Głowach</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	
Czwartek	9.00 – 11.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	
	11.00 – 12.00	<b>Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	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	8.45 – 9.45	<b>Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe</b>	Zmiana od 13.10.2023 r.
	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	16.00 – 17.00	<b>Kawiarenka</b>	

## ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.10 – 6.10.23	9.00 – 15.00	Międzypokoleniowy QUEST	Zapisy u koordynatora. Opracowanie i przygotowanie questu. Finansowane ze środków Rady Dzielnicy V w Krakowie
08.10.23 r	8.00 – 15.00	Wolontariat na Półmaratonie PZU Cracovia	Zapisy u Koordynatora
14.10.23 r.	17.30 – 19.00	Dzień Seniora w MDK Dom Harcerza w Krakowie	Działanie finansowane przez Radę Dzielnicy V w Krakowie. Zapisy u koordynatora do 04.10.2023 r.
16.10.23 r.	20.00	Pokaz przedpremierowy filmu pt. „Figurant” w Kinie Kijów	Zapisy u koordynatora
17.10.23 r.	10.00 – 13.00	Ślady Krakowa w Wielkich Głowach - warsztaty multimedialne matematyczne - zwiedzanie Muzeum Farmacji	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy ra- zem ZSP nr 4 w Krakowie

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