



## Centrum Aktywności Seniorów Wspólpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

**CAS Wspólpracujmy - 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 02.11.2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	Klub Odkrywców Krakowa	
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	

Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia odwołane 01.11
	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	Zajęcia odwołane 01.11
	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 Zajęcia odwołane 01.11
	16.30 – 18.30	<b>Makrama</b>	Uwaga. Zajęcia w terminach - 22.11 i 29.11.23 r. pt. "Podkładka pod kubek z makramy" i "Ozdoby świąteczne z makramy" w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie.
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia odwołane 01.11
Czwartek	9.00 – 11.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Uwaga! Zmiana terminów: 02.11.23. 10:00-12:00 15.11.23. 9:45-11:45 (zamiast 16.11)
	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>	
	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Odwołane 3.11
	16.00 – 17.00	<b>Kawiarenka</b>	Odwołane 3.11

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.11.23 r.	10.00 – 12.00	Warsztaty "Zakładki, zawieszki i bransoletki w technice makrama"	Zajęcia w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie.

9.11.23 r.	20.00	Sacrum Profanum koncert Vibrant Strings	Zapisy u koordynatora.
15.11.23 r.	11.00	Dzień Seniora (spotkanie międzypokoleniowe przy kawie i ciastku)	Zajęcia w ramach projektu Działajmy razem dla ZSP nr 18 w Krakowie. Zapisy u koordynatora.
16.11.23 r	15.00 – 18.00	Warsztaty z języka migowego	Zapisy u Koordynatora

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