



## 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 – 14.40; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25 – 14.00
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 08.01.2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	
	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>	<p><b>9.01. godz.13:00</b>, zwiedzanie Muzeum Katedry i Zakładu Anatomii JU CM. Spotkanie pod hotelem Wyspiański o 12.45, przy ulicy Westerplatte 15 (dawny hotel PTTK)</p> <p><b>16.01 godz. 13:30</b>, zwiedzanie Muzeum Czartoryskich. Spotkanie pod muzeum o godzinie 13:20</p> <p><b>23.01. godz. 14:00</b> zwiedzanie wystawy fotografii w muzeum Galicja "Kroke. Ortodoksyjni Żydzi w Krakowie". Spotkanie o 13:50 w muzeum Galicja, przy ulicy Dajwór 18.</p> <p><b>30.01. godz.13:00</b> zwiedzanie Jamy Michalika, spotkanie pod Jamą Michalika przy ulicy Floriańskiej 45.</p>
	11.00 – 13.00	<b>Aqua aerobic</b>	Zapisy u koordynatora
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
	16.30 – 18.30	<b>Makrama</b>	
	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>	

	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 styczeń 2024 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.01.24 r.	całodzienna	Wycieczka do Warszawy	Zapisy u koordynatora
25.01.24 r.	15.00 – 18.00	Dzień Babci i Dziadka Uroczyste spotkanie, wręczenie wyróżnień pt. Senior Roku 2023 i Przyjaciół Seniora oraz drobny poczęstunek.	Zapisy u koordynatora

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