



## 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	09.15 – 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 19.02.2024 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2024 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.15 – 10.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	Zajęcia od 26.02
	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 13.15	Warsztaty żywieniowe	Uwaga! Zajęcia co dwa tygodnie: 5.02 i 19.02
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	Zajęcia odwołane 19.02
	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	Zajęcia odwołane 20.02



PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



	10.00 – 13.00	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	<b>06.02. - g. 10.15</b> Miejsce spotkania: <b>KAMIENICA SZOŁAJSKICH</b> im. Feliksa Jasieńskiego, pl. Szczepański 9 - <b>Wystawa PRZEKROJE. GALERIA ARCHITEKTURY POLSKIEJ XX I XXI WIEKU</b>  <b>13.02. - g. 10.15</b> Miejsce spotkania: <b>Arsenał, MUZEUM KSIĄŻĄT CZARTORYSKICH</b> , ul. Pijarska 8 - <b>Wystawa BROŃ I BARWA</b>
	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>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia odwołane 15.02
Czwartek	9.00 – 11.30	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Zajęcia odwołane 15.02
	11.30 – 12.30	<b>Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Zajęcia odwołane 15.02
	13.40 – 14.40	<b>Język angielski grupa II</b>	
	13.40 – 14.40	<b>Warsztaty rękodzielnicze</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Sala 36 Zajęcia odwołane 15.02 i 22.02
	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>	Zajęcia odwołane 23.02. Od 26.02 przeniesione na poniedziałek
	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Spotkanie odwołane 23.02
	16.00 – 17.00	<b>Kawiarenka</b>	Spotkanie odwołane 23.02

### **ZAJĘCIA DODATKOWE luty 2024 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.02.24 r.	18.00	Spektakl w Teatrze Starym pt. „Marzenia Polskie”	Zapisy u koordynatora
09.02.24 r.	9.30 – 12.00	Wyjście do Kina Mikro na seans "Cudowny chłopak. Biały ptak" (nowość, premiera polska na początku lutego) oraz zwiedzanie kabiny operatora w celu zapoznania się z techniczną stroną projekcji kinowej, pracą operatora, dźwiękowca itp. (działanie kina "od kuchni")	Zapisy u koordynatora Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
11.02.24 r.	15.30 – 20.00	Karnawałowa Potańcówka	
12.02.24 r.	12.30	Warsztaty pt. Maski Weneckie prowadzone przez studentów Wydziału Malarskiego UP w Krakowie.	Zapisy u koordynatora
27.02.24 r.	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
27.02.24	9.00	Warsztaty "Filmowe impresje - film i komiks, czyli moje alter ego" (historia filmu i animacji, krótka forma filmowa, praca z komiksem).	Zapisy u koordynatora Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie  Warsztaty odbywają się w siedzibie firmy Grupa Aktywni przy ul. Mazowieckiej 16

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

