



## 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 – 11.15; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25- 9.25; 11.00 – 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 13.05.2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.15 – 10.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	10.15 – 11.15	Język włoski	
	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	
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	14.05. godz. 11.00 Spacer na kopiec Kraka. Spotkanie pod Muzeum Podgórze przy ul. Limanowskiego 51 21.05 godz.11.00 Muzeum ASP, plac Matejki 13 28.05. godz.11.00 Wokół ulicy Retoryka. Zbiórka na ul. Piłsudskiego 27 (budynek Sokoła)

	11.00 – 13.00	<b>Aqua aerobic</b>	Zapisy u koordynatora
Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia odwołane 01.05
	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	Zajęcia odwołane 01.05
	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 01.05
	16.30 – 18.30	<b>Makrama</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Zajęcia odwołane 01.05
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia odwołane 01.05
Czwartek	9.00 – 13.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Termin zajęć: 9.05 i 23.05
	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
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	Zajęcia odwołane 03.05
	15.00 – 16.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	Zajęcia odwołane 03.05
	16.00 – 18.00	<b>Kawiarenka</b>	Zajęcia odwołane 03.05

## ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2024 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
16.05	10.00	Gra miejska "Międzygalaktyczna Misja Miejska". Zbiórka pod budynkiem Centrum Edukacji Przyrodniczej UJ przy ul. Gronostajowej 5	Zapisy poprzez stronę podaną przez koordynatora.
17.05	od 19.00	Noc Muzeów	
20.05	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedyjskie pt. „Ajurweda dla seniorów”	
22.05	całodzienna	Wycieczka do Ogrodów Kapias	Zapisy u koordynatora
23.05	16.00 – 18.00	Warsztaty kosmetyczne	Zapisy u koordynatora
23.05	19.00	International Gala: Individuals Centrum Kongresowe ICE Kraków	Zapisy u koordynatora
25.05	10.00 – 14.00	Piknik Rodzinny - warsztaty filmowe i animacji - akcja w ramach projektu ekologicznego pt. „EKOPAKA”	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
25.05	9.00 – 14.00	Piknik Naukowy - warsztaty pokazowe - prezentacja wyników całorocznego projektu pt. „Ślady Krakowa w moich głowach”	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4
26.05	18.00	Festiwal Muzyki Filmowej	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie Zapisy u koordynatora
26.05 – 02.06	9.00	64 Krakowski Festiwal Filmowy	Kino Mikro

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