



## 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 – 2.30; 14.15 – 17.15
wtorek	8.30- 11.00; 15.00 – 17.00
środa	13.30 – 18.00
czwartek	14.35 – 20.00
piątek	13.00 - 18.00

### OBOWIĄZUJE OD 16.09.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.30 – 12.30	Warsztaty żywieniowe	Termin zajęć od 16.09
	14.15 – 16.15	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY
Wtorek	8.30 – 9.30	Język angielski grupa	
	10.00 – 11.00	Muzykoterapia	
	15.00 – 16.00	Jak psychologia może ułatwić życie?	Odwołane 24.09
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	

Środa	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu i gry logiczne</b>	Odwołane 04.09
	15.00 – 16.00	<b>Wolontariat</b>	
	16.00 – 17.00	<b>Ekopokolenia</b>	
	17.00 – 18.00	<b>Gry stolikowe</b>	
Czwartek	14.35-17.35	<b>Artystyczny miszmasz</b>	
	15.15 - 17.15	<b>Senior w ruchu</b>	
	17.00 – 18.30	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	
	18.30 – 20.00	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Ekopokolenia</b>	
	16.00 – 18.00	<b>Dyżur koordynatora</b>	

### **ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2024 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
14.09.24	godz. 8.30	Wycieczka do Rudna i Zamku w Tenczynie	Zapisy u koordynatora
15.09.24	15.00 – 21.00	Dni Seniora w Dzielnicy IV	Dworek Białoprądnicki
22.09.24	9.00 – 14.00	Wolontariat na Biegu Trzech Kopców	Zapisy u koordynatora
26.09. – 27.09.24	10.00 – 14.00	IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka

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