



## 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 – 11.15; 13.15 – 16.15
wtorek	8.30- 16.00
środa	13.30 – 17.30
czwartek	14.35 – 19.00
piątek	13.00 - 18.30

### OBOWIAZUJE OD 15.10.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	Odwołane 7.10
	15.40 – 16.40	Dyżur koordynatora	
	14.15 – 16.15	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY
Wtorek	8.30 – 9.30	Język angielski grupa	
	10.00 – 11.00	Muzykoterapia	Odwołane 15.10

	11.30 – 13.30	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	<p><b>01.10.2024 godz. 11.30</b></p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> MUZEUM ETNOGRAFICZNE, Dom Esterki, ul. Krakowska 46; WĘDROWANIE. TURYSŃI, PIELGRZYMI, MIGRANCI</p> <p><b>15.10.2024 godz. 11.30</b></p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> przed wejściem do szatni w PAŁACU KRZYSZTOFORY, Rynek Główny 35 ; WINCENTY WODZINOWSKI. CZUŁY OBSERWATOR</p> <p><b>22.10.2024 godz. 11.30</b></p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> KAMIENICA HIPOLITÓW, pl. Mariacki 3; SIŁACZKI</p> <p><b>29.10.2024 godz. 11.30</b></p> <p><u>Miejsce spotkania:</u> Hol MUZEUM PODGÓRZA, ul. Limanowskiego 51; ZMYŚLOWE MIASTO</p>
	14.00 – 15.00	<b>Warsztaty żywieniowe</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Jak psychologia może ułatwić życie?</b>	Zajęcia odwołane 29.10
Środa	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu i gry logiczne</b>	
	14.45 – 16.15	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Wolontariat</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP36 w Krakowie
	16.00 – 17.30	<b>Joga</b>	
Czwartek	14.35 - 16.35	<b>Artystyczny miszmasz</b>	
	16.20 - 17.20	<b>Senior w ruchu</b>	
	17.00 – 18.00	<b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b>	

	18.00 – 19.00	<b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>	
Piątek	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	
	15.30 – 16.30	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	16.30 – 18.30	<b>Wolontariat</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie

### **ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2024 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.10	15.30 – 19.30	Warsztaty z biżuterii. Warsztaty pt. „SOS dla Sylwetki”. Spotkanie integracyjne z okazji 20-lecia Fundacji Współpracujemy oraz rozpoczęcie nowego projektu.	Zapisy u koordynatora
20.10	7.00 – 15.00	Wolontariat na 10 Cracovia Półmaratonie Królewskim	Zapisy u koordynatora
23.10.	19.00	Koncert - Dialogi Mistrzów: Penderecki, Meyer, Górecki.	Kościół Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Krakowie

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