



## 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; 14.15 – 17.30
wtorek	8.30- 16.00
środa	13.30 – 18.00
czwartek	14.35 – 19.00
piątek	13.00 - 18.30

**OBOWIĄZUJE OD 07.11.2024 r.**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	Odwołane 11.11
	14.15 – 16.15	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY Odwołane 04.11.i 11.11
	16.30 – 17.30	Wolontariat	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem SP nr 36 w Krakowie Odwołane 04.11 i 11.11
Wtorek	8.30 – 9.30	Język angielski grupa	Odwołane 12.11
	10.00 – 11.00	Muzykoterapia	Odwołane 05.11

	11.30 – 13.30	<b>Klub Odkrywców Krakowa</b>	<p>5.11.25 r. - Pracownia Szafirowa. Miejsce spotkania: ul. Krowoderska 79. Godzina 11:30.</p> <p>12 .11.25 r. - Sanktuarium Jana Pawła II. Miejsce spotkania: główne wejście do sanktuarium, Totus Tuus 32. Godzina 11:30</p> <p>19 .11.25 r. - Zwiedzanie cmentarza Rakowickiego lub wizyta na Akademii Sztuk Pięknych. Miejsce spotkania do ustalenia. Godzina 11:30</p> <p>26.11.25 r. - Łagiewniki. Sanktuarium Bożeg Miłosierdzia. Miejsce spotkania: przy wejściu na wieżę widokową. Godzina 11:30</p>
	14.00 – 15.00	<b>Warsztaty żywieniowe</b>	
	15.00 – 16.00	<b>Jak psychologia może ułatwić życie?</b>	Odwołane 26.11
Środa	14.00 – 15.00	<b>Trening umysłu i gry logiczne</b>	
	15.00 – 17.00	<b>Rozgrywki Rummikub - gry</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem w ZSP nr 4 w Krakowie
	16.00 – 17.30	<b>Joga</b>	
Czwartek	14.30 – 16.30	<b>Artystyczny miszmasz</b>	Termin zajęć: 21.11 i 28.11
	15.30 – 17.30	<b>Artystyczny miszmasz</b>	Termin zajęć: 7.11 i 14.11
	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>	Odwołane 01.11 i 08.11

Piątek	15.30 – 16.30	<b>Dyżur koordynatora</b>	Odwołane 01.11
	16.30 – 18.30	<b>Wolontariat</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie Odwołane 01.11

### **ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2024 rok**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04.11 – 30.11.24 r.		Realizacja projektu Działajmy razem pt. Życie na zielono – część I – Pomidor i papryka	
18.11.24 r	16.30 – 18.30	Warsztaty Ajuwerdyjskie	
28.11.24 r	10.00	Podsumowanie projektu Działajmy razem”	
02.12.24 r.	11.30 – 15.00	Realizacja projektu Działajmy razem pt. Lokalna ojczyzna	Zapisy u koordynatora
07.12.24 r.	10.00 – 16.00	Miasto Aniołów - Lanckorona	Zapisy u koordynatora