



Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail sylole@interia.pl

CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.30; 16.20 – 18.20
wtorek	9.15 – 14.00
środa	10.45 – 14.30; 15.00 – 18.00
czwartek	9.00 – 14.40; 16.30 – 18.30
piątek	9.30 – 10.30; 14.40 – 18.40

OBOWIĄZUJE OD 28.09.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	16.15 – 17.15	Kinoteka	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
	17.15 – 18.15	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	zajęcia od 11.09
Wtorek	8.25 – 9.25	Język angielski grupa I	Zajęcia od 12.09
	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	12.09 – godz.12.00 Wystawa w Man-gdże "Tatry. Wróblewski, Karłowicz, Wyczółkowski", spotkanie pod muzeum przy ul. Konopnickiej 26

			16.09 – godz. 11.00 Kościół św. Benedykta. Spotkanie pod muzeum Podgórze przy ulicy Limanowskiego 51 19.09 – godz.11.00 Wystawa w Muzeum Narodowym "Matejko. Malarz i historia". Spotkanie pod głównym gmachem muzeum 26.09 – godz. 11.00 Historia krakowskiego getta. Spotkanie pod "Apteką pod Orłem" przy pl. Bohaterów Getta 18
	13.40 – 14.40	Szydełko i igła	
Środa	10.45 – 11.45	Senior w ruchu	
	13.30 – 14.30	Trening umysłu	Zajęcia od 20.09
	15.00 – 16.00	Ślady Krakowa w Wielkich Głowach	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie
	16.00 – 18.00	Joga	Zajęcia od 27.09
Czwartek	9.00 – 11.00	Zajęcia artystyczne	
	13.40 – 14.40	Język angielski grupa II	
	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	14.40 – 18.40	Kawiarenka	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE wrzesień 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.09	09.00 – 21.00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Szczegółowy program na stronie www.glosseniora.pl
		Krakowski Salon Muzyczny:	Zapisy u koordynatora

		<ul style="list-style-type: none"> • 5.09.2023 r - Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - pieśni polskie m.in. S. Wiechowicza, P. Perkowskiego, S. Lipskiego, T.Z. Kasserna czy H. Opieńskiego • 7.09.2023, godz. 19.00 Instytut Kultury Willa Decjusza - utwory P. Kędzierskiego, E. Korngolda • 8.09.2023, godz. 18.00 Instytut Muzykologii UJ - duety skrzypcowe m.in. H. Wieniawskiego, R. Twardowskiego, G.P. Telemanna, E. Nowickiej, G. Barty • 17.09. 2023, godz. 19.00 - Instytut Kultury Willa Decjusza - w programie utwory P. Caro • 21.09. 2023, godz. 19.00 Muzeum Krakowa - Pałac Krzysztofory (Sala Fontany) recital kameralny „Mozart i kobiety” z utworami m.in. W.A. Mozarta, F.X.Mozarta i H. Liebmann • 24.09.2023, godz. 18.00 Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - utwory Sz. Laksa, K. Rathausa i M. Weinberga • 28.09. 2023, godz. 18.00 Salon Muzyczny ul. Studencka 14/1 - pieśni m.in. L. Różyckiego 	
20.09	9.00 – 12.00	Międzypokoleniowa Olimpiada Sportowa	Zapisy u koordynatora
24.09	8.00 – 17.00	Bieg Trzech Kopców	Zapisy u koordynatora
27.09 – 28.09	godz.9.00 – 16.00	VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Zapisy u koordynatora. Miejsce zbiórki - KS Bronowianka.
29.09	9.00 – 10.00	Czytanie na dywanie z Seniosem	Zapisy u koordynatora
29.09	18.00	Noc Naukowców	Zapisy u koordynatora
30.09	8.00 – 15.00	<p>Piknik Jesienny pt. „Nauka ma MOC” w ZSP nr 18 w Krakowie, ze specjalnymi zajęciami pt. „Piknik z seniorami i naturą” w CAS</p> <p>Współpracujemy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warsztaty naturalnych kosmetyków 2. Warsztaty bukietów ziołowych. 3. Degustacja herbat i napojów. 4. Konsultacje zdrowotne i żywieniowe. 	<p>Uwaga! Na warsztaty obowiązują zapisy u koordynatora.</p> <p>Projekt dofinansowany z grantu Firmy ABB.</p>

		<p>5. Warsztaty artystyczne w ramach projektu Działajmy razem (prezentacja, zapisy i pierwsze międzypokoleniowe zajęcia w trzech grupach)</p> <p>6. Koncert muzyczny na sali gimnastycznej.</p>	
30.09	15.00	Potańcówka seniorów w stylu hawajskim.	KS Korona Kraków

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.