



## 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 – 12.15; 16.15 – 18.15
wtorek	8.25 – 14.40
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 24.11.2023 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Język włoski	
	11.15 – 12.15	Warsztaty żywieniowe	
	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	
	10.00 – 13.00	Klub Odkrywców Krakowa	7.11.23 r godz. 11.00 - spacer po ulicy Kopernika, spotkanie pod hotelem Wypiański na ul. Westerplatte 15

Wtorek			<p>9.11.23 r. (czwartek) godz.10.00 - waha- dło Foucaulta, spotkanie pod kościołem śś. Piotra i Pawła.</p> <p>14.11.23 r - zwiedzanie wystawy po- święconej współczesnej sztuce litewskiej "Uczyń to realnym. Czyli podobnym do czego?" oraz wystawy "Talent fotogra- ficzny Agnieszki Osieckiej". Spotykamy się o 11:00 przy ul. Lipowej 4, pod gale- rią sztuki współczesnej (na tyłach Fabryki Schindlera)</p> <p>21.11.23 r godz.11.00 - zwiedzanie sy- nagogi Tempel. Spotykamy się pod syna- gogą przy Miodowej 24</p> <p>28.11.23 r godz. 11.30 - zwiedzanie wy- stawy poświęconej sztuce XX i XXI wieku w gmachu głównym Muzeum Narodo- wego. Spotykamy się w muzeum przy Al. 3 Maja 1.</p>
	13.40 – 14.40	<b>Szydełko i igła</b>	
Środa	10.45 – 11.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia odwołane 01.11
	13.30 – 14.30	<b>Trening umysłu</b>	Zajęcia odwołane 01.11
	15.00 – 16.00	<b>Ślady Krakowa w Wielkich Głowach</b>	<p>Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 4 i SP36 w Krakowie</p> <p>Zajęcia odwołane 01.11</p>
	16.30 – 18.30	<b>Makrama</b>	Uwaga. Zajęcia w terminach - 22.11 i 29.11.23 r. pt. "Podkładka pod kubek z makramy" i "Ozdoby świąteczne z ma- kramy" w ramach projektu Działajmy ra- zem ZSP nr 18 w Krakowie.
	16.00 – 18.00	<b>Joga</b>	Zajęcia odwołane 01.11
Czwartek	9.00 – 11.00	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Uwaga! Zmiana terminów: 02.11.23. 10:00-12:00 15.11.23. 9:45-11:45 (zamiast 16.11)
	11.00 – 12.00	<b>Międzypokoleniowe zajęcia artystyczne</b>	Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie
	11.45 – 12.45	<b>Senior w ruchu</b>	Zajęcia od 23.11.
	13.40 – 14.40	<b>Język angielski grupa II</b>	Zajęcia odwołane 16.11

Czwartek	16.30 – 17.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	17.30 – 18.30	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	8.45 – 9.45	Emisja głosu – ćwiczenia oddechowe	
	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	15.00 – 16.00	Dyżur koordynatora	Odwołane 3.11 i 24.11
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Odwołane 3.11 i 24.11

### ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2023 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.11.23 r.	10.00 – 12.00	Warsztaty "Zakładki, zawieszki i bransoletki w technice makrama"	Zajęcia w ramach projektu Działajmy razem ZSP nr 18 w Krakowie.
9.11.23 r.	20.00	Sacrum Profanum koncert Vibrant Strings	Zapisy u koordynatora.
15.11.23 r.	11.00 – 13.30	Dzień Seniora (spotkanie międzypokoleniowe przy kawie i ciastku) - prezentacja artystyczna - warsztaty manualne - zajęcia na temat warsztatu międzypokoleniowego	Zajęcia w ramach projektu Działajmy razem dla ZSP nr 18 w Krakowie. Zapisy u koordynatora.
16.11.23 r.	15.00 – 18.00	Warsztaty z języka migowego	Zapisy u Koordynatora
25.11.23 r.	9.30 – 14.00	Inauguracja questu – Spacer po Krowodrzy	Zapisy u Koordynatora Współpraca z Radą Dzielnicy i Szkołą Podstawową nr 36 w Krakowie (Działajmy razem)

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