



Centrum Aktywności Seniora Współpracujmy

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

kontakt CAS/ koordynator Pani Sylwia – tel. 506 497 108

Dyżur koordynatora – piątek 14.00 – 16.00

e-mail sylole@interia.pl

poniedziałek	10.00 – 16.00
wtorek	8.15 - 15.00
środa	8.00 – 10.30, 16.00 – 18.00
czwartek	14.30 – 16.30; 17.00 – 19.00
piątek	9.00 – 10.00, 13.00 – 16.00

OBOWIAZUJE OD 20.10.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.00	Język włoski	
	11.00 – 12.00	Warsztaty żywieniowe	
	12.30 – 14.00	Artystyczny miszmasz	
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY
Wtorek	8.15 – 9.15	Język angielski grupa	

	13.00 - 15.00	Klub Odkrywców Krakowa	07.10.2025 godz. 13.00 _MNK CZAPSCY, ul. Piłsudskiego 12_SIŁA WIARY – MOC WIEDZY. AMULETY I NUMIZMATY W HISTORII MEDYCYNY – wystawa czasowa 21.10.2025 godz. 13.00 MUZEUM FOTOGRAFII MuFo, ul. Rakowicka 22 A ALBUMY RODZINY PUŚŁOWSKICH W ZBIORACH MuFo 14.10.2025 godz. 13.00 PAŁAC KRZYSZTOFORA, Rynek Główny 35 BRONISŁAW CHROMY. W STULECIE URODZIN ARTYSTY
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	
Środa	8.00 – 10.30	Wolontariat	
	16.00 – 17.30	Joga	
Czwartek	14.30 – 15.30	Senior w ruchu	
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	
	17.00 – 18.00	Zajęcia komputerowe dla początkujących	Zajęcia odwołane 16.10 i 23.10
	18.00 – 19.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	Zajęcia odwołane 16.10 i 23.10
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	14.00 – 17.00	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2025 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.10.25 r	18.00	Koncert pt. Wymyśliłem Ciebie	Zapisy u koordynatora
12.10.25 r	8.00 – 15.00	Wolontariat na Półmaratonie	Zapisy u koordynatora
24.10.25 r	9.00	Koncert Galowy z okazji 60-lecia Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie	

25.10.25 r	16.00	Spotkanie Absolwentów z okazji 60-lecia Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie	
27.10 – 31.10.25		Realizacja 5 akcji w ramach projektu „Odblaskowa szkoła” w ramach Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym w Krakowie Warsztaty i spotkania: 27.10 - odblaski wracają do łaski 28.10 – kampania informacyjna o bezpieczeństwie w ruchu drogowym 29.10 – przypominamy o bezpiecznych zachowaniach pieszych 30.10 – przygotowujemy odblaskowe opaski i przypinki 31.10 – bezpieczne hasła	Zapisy u koordynatora
28.10.25 r.	16.00	Warsztaty Ajurwedyjski	
27.10 – 31.12.25 r		Paczka pod choinkę – organizacja akcji prowadzonej przez Fundację z rąk do rąk oraz Team Kraków realizowanej przez Miasto Kraków	Regulamin i plan działania w CAS Współpracujemy

Zapisy u koordynatora.