



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

OBOWIĄZUJE OD 24.11.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.50 – 10.50	Język włoski	
	11.00 – 12.00	Warsztaty żywieniowe	
	12.30 – 14.00	Artystyczny miszmasz	Odwołane 10.11
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY Zajęcia odwołane 10.11
Wtorek	8.15 – 9.15	Język angielski grupa	Zajęcia odwołane 11.11
	10.40 – 12.10	Artystyczny miszmasz	Zajęcia 25.11

	13.00 - 15.00	Klub Odkrywców Krakowa	Zajęcia odwołane 11.11 i 25.11 04.11.2025r. godz.14:00 Komnaty Reprezentacyjne 18.11.2025r. godz. 13:20 Podziemia Zamku (Lapidarium) 25.11.2025r. godz. 13:00 Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku lub Aleja Zasłużonych na cmentarzu Rakowickim
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Zajęcia odwołane 11.11
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	
	18.00 – 19.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	
	14.00 – 17.00	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2025 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.11.25 r	20.00	Koncert pt. Metamorfozy	Zapisy u koordynatora
13.11.25 r	16.30	Warsztaty artystyczne - świece	Zapisy u koordynatora
18.11.25 r	16.00	Warsztaty Ajurwedyjski	

22.11.25 r	całodzienna	Wycieczka do Przemysła i Zamku w Krasicy	Zapisy u koordynatora
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 Współpracujmy

Zapisy u koordynatora.