



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 03.12.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.50 – 10.50	Język włoski	Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12
	11.00 – 12.00	Warsztaty żywieniowe	Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12
	12.30 – 14.00	Artystyczny miszmasz	Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	Wykorzystanie sprzętu sportowego SMOVEY Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12
	10.00 – 14.00	Wolontariat	Termin zajęć 22.12 i 29.12
Wtorek	8.15 – 9.15	Język angielski grupa	Termin zajęć 02.12; 09.12; 16.12

	13.00 - 15.00	Klub Odkrywców Krakowa	02.12.2025 godz. 13.00 Miejsce spotkania: Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Dom Esterki, ul. Krakowska 46; BATIKARA. FANTASTYCZNA JÓZEFA KOGUT – wystawa czasowa 09.12.2025 godz. 13.00 Miejsce spotkania: Przed wejściem do szatni w Pałacu Krzysztofora, Rynek Główny 35; WYSTAWA POKONKURSOWA 83. KONKURSU SZOPEK KRAKOWSKICH 16.12.2025 godz. 13.00 Miejsce spotkania: Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Dom Esterki, ul. Krakowska 46; KROPKI I KRESKI. O DEKOROWANIU ŚCIAN W DREWNIANYM BUDOWNICTWIE REGIONALNYM – wystawa czasowa
	10.00 – 14.00	Kawiarenka	Termin zajęć 23.12 i 30.12
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Termin zajęć 02.12; 09.12; 16.12
Środa	8.00 – 10.30	Wolontariat	Termin zajęć 03.12; 10.12; 17.12
	16.00 – 17.30	Joga	Termin zajęć 03.12; 10.12; 17.12
Czwartek	14.30 – 15.30	Senior w ruchu	Termin zajęć 04.12; 11.12; 18.12
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Termin zajęć 04.12; 11.12; 18.12
	17.00 – 18.00	Zajęcia komputerowe dla początkujących	Termin zajęć 04.12; 11.12; 18.12
	18.00 – 19.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	Termin zajęć 04.12; 11.12; 18.12
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Termin zajęć 05.12; 12.12; 19.12
	10.00 – 14.00	Dyżur koordynatora	Termin zajęć 05.12; 12.12; 19.12

	14.00 – 17.00	Dyżur koordynatora	Termin zajęć 05.12; 12.12; 19.12
--	---------------	---------------------------	----------------------------------

ZAJĘCIA DODATKOWE grudzień 2025 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.12.25 r.	12.00 i 16.00	Koncert dla Seniora	Zapisy u koordynatora
04.12.25 r	16.30	Warsztaty artystyczne - mydła	Zapisy u koordynatora
11.12.25 r.	16.30	Spotkanie podróżnicze z Panią Sylwią - Chiny	Zapisy u koordynatora
13.12.25 r.	całodzienna	Święto Aniołów w Lanckoronie	Zapisy u koordynatora
11.12.25 r.	16.00	Finał akcji - Listy do Św. Mikołaja	Finał akcji realizowany wraz ze Stowarzyszeniem Latarnia
31.12.25 r	7.00 – 14.00	Wolontariat na Biegu Sylwestrowym	Zapisy u koordynatora
27.10 – 11.12.25 r		Paczka pod choinkę – organizacja akcji prowadzonej przez Fundację z ręk do rąk oraz Team Kraków realizowanej przez Miasto Kraków	Regulamin i plan działania w CAS Współpracujmy

Zapisy u koordynatora.