



## **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](mailto: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 15.12.2025 r.**

#### **Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025 r.**

| <b>Dzień</b> | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>          | <b>Uwagi</b>                                                                   |
|--------------|----------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9.50 – 10.50   | <b>Język włoski</b>          | Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12                                               |
|              | 11.00 – 12.00  | <b>Warsztaty żywieniowe</b>  | Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12                                               |
|              | 12.30 – 14.30  | <b>Artystyczny miszmasz</b>  | Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12<br>Zmiana godz. od 8.12                       |
|              | 14.00 – 16.00  | <b>Zajęcia sportowe</b>      | Wykorzystanie sprzętu sportowego<br>SMOVEY<br>Termin zajęć 01.12; 08.12; 15.12 |
|              | 10.00 – 14.00  | <b>Wolontariat</b>           | Termin zajęć 22.12 i 29.12                                                     |
| Wtorek       | 8.15 – 9.15    | <b>Język angielski grupa</b> | Termin zajęć 02.12; 09.12; 16.12                                               |

|          |               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 13.00 - 16.00 | Klub Odkrywców Krakowa                 | <p><b>02.12.2025 godz. 13.00</b></p> <p>Miejsce spotkania: Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Dom Esterki, ul. Krakowska 46; BATIKARA. FANTASTYCZNA JÓZEFA KOGUT – wystawa czasowa</p> <p><b>09.12.2025 godz. 13.00</b></p> <p>Miejsce spotkania: Przed wejściem do szatni w Pałacu Krzysztofora, Rynek Główny 35; WYSTAWA POKONKURSOWA 83. KONKURSU SZOPEK KRAKOWSKICH</p> <p><b>16.12.2025 godz. 13.00</b></p> <p>Miejsce spotkania: Muzeum Etnograficzne w Krakowie, Dom Esterki, ul. Krakowska 46; KROPKI I KRESKI. O DEKOROWANIU ŚCIAN W DREWNIANYM BUDOWNICTWIE REGIONALNYM – wystawa czasowa</p> <p>Zmiana godz. 9.12</p> |
|          | 10.00 – 14.00 | Eko spotkanie                          | 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 – 18.00 | Joga                                   | Termin zajęć 03.12; 10.12; 17.12<br>Zmiana godz. od 10.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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 – 20.00 | Zajęcia poligraficzno-fotograficzne    | Termin zajęć 04.12; 11.12; 18.12<br>Zmiana godz. od 11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Piątek   | 13.00 – 14.00 | Techniczna gadanina                    | Termin zajęć 05.12; 12.12; 19.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |               |                           |                                  |
|--|---------------|---------------------------|----------------------------------|
|  | 10.00 – 14.00 | <b>Dyżur koordynatora</b> | Termin zajęć 05.12; 12.12; 19.12 |
|  | 14.00 – 17.00 | <b>Dyżur koordynatora</b> | 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                                                    |
| 17.12.25 r.         | 15.30         | Paczka dla seniora                                                                                                               | Finał akcji realizowanej we współpracy ze Stowarzyszeniem Latarnia a finansowanym przez Firmę Ergo - Hestia |
| 18.12.25 r.         | 16.30         | Międzypokoleniowe spotkanie świąteczne                                                                                           | Zapisy u koordynatora                                                                                       |
| 19.12.25 r.         | 17.00         | Wigilia dla samotnych                                                                                                            | Realizacja we współpracy ze Stowarzyszeniem Manko<br>Hala Wisły przy ul. Reymonta 22 w Krakowie.            |
| 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 rąk do rąk oraz Team Kraków realizowanej przez Miasto Kraków | Regulamin i plan działania w CAS Współpracujemy                                                             |

**Zapisy u koordynatora.**