



## **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 | 9.50 – 16.00                |
| wtorek       | 8.00 – 10.00, 13.00 - 15.00 |
| środa        | 8.00 – 10.30, 16.00 – 18.00 |
| czwartek     | 14.30 – 19.00               |
| piątek       | 13.00 – 17.00               |

**O B O W I A Z U J E O D 01.01.2026 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026 r.**

| <b>Dzień</b> | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>           | <b>Uwagi</b>            |
|--------------|----------------|-------------------------------|-------------------------|
| Poniedziałek | 9.50 – 10.50   | <b>Język włoski</b>           | Zajęcia odwołane 05.01. |
|              | 11.00 – 12.00  | <b>Warsztaty żywieniowe</b>   | Zajęcia odwołane 05.01. |
|              | 12.30 – 14.30  | <b>Artystyczny miszmasz</b>   | Zajęcia odwołane 05.01. |
|              | 14.00 – 16.00  | <b>Zajęcia sportowe</b>       | Zajęcia odwołane 05.01. |
|              | 10.00 – 14.00  | <b>Wolontariat</b>            | Termin zajęć 5.01       |
| Wtorek       | 8.15 – 9.15    | <b>Język angielski</b>        | Zajęcia odwołane 06.01  |
|              | 13.00 - 15.00  | <b>Klub Odkrywców Krakowa</b> | Zajęcia odwołane 06.01  |

|          |               |                                               |                                                                   |
|----------|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Środa    | 8.00 – 10.00  | <b>Wolontariat</b>                            |                                                                   |
|          | 16.00 – 18.00 | <b>Joga</b>                                   |                                                                   |
| Czwartek | 14.30 – 15.30 | <b>Senior w ruchu</b>                         | Zajęcia odwołane 01.01                                            |
|          | 16.45 – 18.45 | <b>Zajęcia psychologiczne</b>                 | Zajęcia co dwa tygodnie – 15.01 i 29.01<br>Zajęcia odwołane 01.01 |
|          | 16.00 – 17.00 | <b>Kawiarenka</b>                             | Zajęcia co dwa tygodnie – 8.01 i 22.01<br>Zajęcia odwołane 01.01  |
|          | 17.00 – 18.00 | <b>Zajęcia komputerowe dla początkujących</b> | Zajęcia odwołane 01.01                                            |
|          | 18.00 – 19.00 | <b>Zajęcia poligraficzno-fotograficzne</b>    | Zajęcia odwołane 01.01                                            |
| Piątek   | 10.00 – 14.00 | <b>Dyżur koordynatora</b>                     | Termin zajęć 02.01                                                |
|          | 13.00 – 14.00 | <b>Techniczna gadanina</b>                    | Zajęcia odwołane 02.01                                            |
|          | 14.00 – 17.00 | <b>Dyżur koordynatora</b>                     | Zajęcia odwołane 02.01                                            |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE styczeń 2026 rok**

| Data       | Godzina       | Rodzaj zajęć                     | Uwagi                 |
|------------|---------------|----------------------------------|-----------------------|
| 20.01.25 r | 16.00 – 18.00 | Warsztaty Ajurwedy               | Zapisy u koordynatora |
| 22.01.25 r | 16.30 – 18.30 | Spotkanie z Panią Sylwią - Chiny | Zapisy u koordynatora |

**Zapisy u koordynatora.**