



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	9.50 – 16.00
wtorek	8.00 - 13.00
środa	8.00 – 10.00, 16.00 – 18.00
czwartek	14.30 – 19.00
piątek	13.00 – 17.00

OBOWIĄZUJE OD 19.03.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.50 – 10.50	Język włoski	
	11.00 – 12.00	Warsztaty żywieniowe	
	12.30 – 14.30	Artystyczny miszmasz	
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	
Wtorek	8.15 – 9.15	Język angielski	Zajęcia odwołane 03.03
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	
	10.00 - 12.00	Klub Odkrywców Krakowa	3.03 – godz. 10.00 - Dom Mehoffera. 10.03 – godz. 10.45 - Spacer po dzielnicy uniwersyteckiej. Zbiórka na

			skrzyżowaniu ulicy św. Anny i ul. Jagiellońskiej (pod budynkiem Collegium Maius) 17.03 – godz. 11.00 - Wajda w stulecie urodzin, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha 24.03 – godz. 10.45 - Galeria Sztuki Europejskiej, Muzeum Narodowe w Krakowie 31.03 – godz. 10.45 - Galeria Sztuki Europejskiej, Muzeum Narodowe w Krakowie
Środa	8.00 – 10.00	Wolontariat	
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	14.30 – 15.30	Senior w ruchu	
	16.45 – 18.45	Zajęcia psychologiczne	Terminy zajęć: 12.03; 26.03
	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	Zajęcia odwołane 20.03
	14.00 – 17.00	Dyżur koordynatora	

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2026 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.03.26. r	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedy	
05.03.26 r	16.30 – 18.30	Spotkanie z Panią Sylwią - Chiny	Zapisy u koordynatora

10.03.26 r.	16.30	Spotkanie Pani Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej Marty Wodyńskiej z seniorami	Przeniesione na 20.03.2026 r
10.03.26 r.	18.00	Ławeczka dialogu z Panem Prezydentem Miasta Krakowa Aleksandrem Miszałskim	
14.03.26 r.	19.00	Spektakl teatralny w Teatrze Ludowym pt. Wszystko o kobietach	Zapisy u koordynatora
20.03.26 r.	10.00 – 13.00	Dzień szczęścia w ramach projektu Ogarniam życie – realizacja warsztatów papierowa wiklina	Zapisy u koordynatora
20.03.26 r.	13.15	Spotkanie Pani Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej Marty Wodyńskiej z seniorami	
21.03.26 r.	19.00	Spektakl teatralny w Teatrze Groteska pt. Dziwny przypadek psa nocną porą	Zapisy u koordynatora

Zapisy u koordynatora.