



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 05.05.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9.50 – 10.50	Język włoski	Zajęcia odwołane 11.05
	11.00 – 12.00	Warsztaty żywieniowe	Zajęcia odwołane 11.05
	12.30 – 14.30	Artystyczny miszmasz	Zajęcia odwołane 11.05
	14.00 – 16.00	Zajęcia sportowe	
Wtorek	8.15 – 9.15	Język angielski	Zajęcia odwołane 12.05
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Zajęcia odwołane 12.05
	10.00 - 12.00	Klub Odkrywców Krakowa	5.05 - Ulica Łobzowska. Spotkanie o godzinie 11.00 pod pomnikiem Rejtana na ulicy Basztowej 1 (to u zbiegu

			Dunajewskiego, Łobzowskiej i Garbarskiej). 12.05 - spacer brzegiem Wisły. Spotkanie o godzinie 11:15 przy pomniku psa Dżoka na bulwarze Czerwieńskiego. 19.05 - Dworek Matejki w Krzesławicach, godzina 10:00 26.05 - Dom Towarzystwa Lekarskiego, godzina 10:00
Środa	8.00 – 10.00	Wolontariat	Zajęcia odwołane 13.05
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	14.30 – 15.30	Senior w ruchu	
	16.45 – 18.45	Zajęcia psychologiczne	Terminy zajęć: 14.05 i 28.05
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	Termin zajęć: 07.05
	17.00 – 18.00	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	18.00 – 19.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	13.00 – 14.00	Techniczna gadanina	Odwołane 01.05
	14.00 – 17.00	Dyżur koordynatora	Odwołane 01.05

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2026 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.05.26 r	15.00 lub 17.00	Hangar Czyżyny wystawa pt. „Machiny Leonarda da Vinci”	Projekt realizowany z Budżetu Obywatelskiego pt. Wydarzenia kulturalne dla seniorów Zapisy u koordynatora
13.05.26 r	16.30 – 18.30	Spotkanie z Panią Sylwią - Dubaj	Zapisy u koordynatora

16.05.26 r	10.00 – 13.00	Piknik na Ludowo w ZSP nr 18	
16.05.26 r	19.00	Międzynarodowa Gala Seriali FMF	Projekt realizowany z Budżetu Obywatelskiego pt. Wydarzenia kulturalne dla seniorów Zapisy u koordynatora
19.05.26 r	19.30	Seans w Kinie Mikro pt. „Klątwa doliny węży”	Projekt realizowany z Budżetu Obywatelskiego pt. Wydarzenia kulturalne dla seniorów Zapisy u koordynatora
19.05.26. r	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedy	
24.05.26 r	18.30	Muzyka Filmowa – Koncert przy świecach	Projekt realizowany z Budżetu Obywatelskiego pt. Wydarzenia kulturalne dla seniorów Zapisy u koordynatora
30.05.26 r	całodzienny	Piknik Krowoderski	

Zapisy u koordynatora.