



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 sylola@interia.pl

poniedziałek	14.30 – 18.30
wtorek	10.00 – 12.00; 14.30 – 16.30
środa	13.45 – 18.00
czwartek	12.30 – 13.30, 17.00 – 20.00
piątek	14.30 – 18.30

OBOWIĄZUJE OD 24.09.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	14.30 – 15.30	Język włoski	
	15.30 – 16.00	Wolontariat	
	16.00 – 18.00	Zajęcia sportowe	
Wtorek	10.00 - 12.00	Klub Odkrywców Krakowa	Zajęcia od 8.09.2026 r.
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Termin 1.09.2026 r.
	14.30 – 16.30	Warsztaty żywieniowe	Co dwa tygodnie 8.09 i 22.09
	16.00 – 18.00	Wolontariat	Co dwa tygodnie 15.09 i 29.09

Środa	13.45 – 14.45	Język angielski	Zajęcia od 09.09.26 r.
	15.30 – 17.30	Artystyczny miszmasz	Zajęcia od 09.09.26 r.
	16.00 – 18.00	Joga	Zajęcia od 09.09.26 r.
Czwartek	12.30 – 13.30	Senior w ruchu	Termin 03.09.26 r.
	16.45 – 18.45	Zajęcia psychologiczne	Co dwa tygodnie
	17.00 – 18.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	Zajęcia od 10.09.2026 r.
	18.30 – 20.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	Zajęcia od 10.09.2026 r.
Piątek	14.30 – 18.30	Dyżur koordynatora	Dyżur odwołany – 04.09.26 r.
	14.30 – 15.30	Techniczna gadanina	Zajęcia od 11.09.2026 r.
	15.30 – 18.30	Dyżur koordynatora	Zajęcia od 11.09.2026 r.

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2026 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
15.09.26. r	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajurwedy	
25.09.26 r	16.00 – 19.00	Piknik Międzypokoleniowy w CAS Współpracujmy pt. Zadbaj o Siebie na jesień. Warsztaty: - Suprfoods w lokalnych darach jesieni - Artystyczny miszmasz - „Zajęcia sportowe” na jesień w domu - „Odblaskowa szkoła – bezpieczeństwo na drodze”	Zapisy u koordynatora

Zapisy u koordynatora.