



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; 16.00 – 18.00
środa	12.40 – 13.40; 15.00 – 18.00
czwartek	12.30 – 13.30, 17.00 – 20.00
piątek	10.00 – 15.30

OBOWIĄZUJE OD 05.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	14.30 – 15.30	Język włoski	
	15.30 – 16.00	Kawiarenka	
	16.00 – 18.00	Zajęcia sportowe	
Wtorek	10.00 - 12.00	Klub Odkrywców Krakowa	06.10.2026 - godz. 11.05 Miejsce spotkania: BUNKIER SZTUKI , plac Szczepański 3a POLSKI DIZAJN. BIOGRAFIA PRZEDMIOTU / BIOGRAFIA PROJEKTANTA – wystawa czasowa 13.10.2026 - godz. 11.05 Miejsce spotkania: BUNKIER SZTUKI , plac Szczepański 3a RZAR MI TROPIKUW – wystawa czasowa

			20.10.2026 - godz. 10.05 Miejsce spotkania: KAMIENICA SZOŁAYSKICH , plac Szczepański 9 PICASSO I PIKASIAKI. NOWOCZESNA CERAMIKA – wystawa czasowa 27.10.2026 - godz. 10.05 Miejsce spotkania: MUZEUM NARODOWE – GMACH GŁÓWNY , ul. 3 Maja 1 OBYWATELKA CEPELIA – wystawa czasowa
	17.00 – 19.00	Dyżur koordynatora	Termin 20.10 i 27.10.26 r
	16.00 – 18.00	Taniec brzucha	Termin 13.10 i 27.10.26 r
	17.00 – 19.00	Wolontariat	Termin 6.10.26 r.
	16.00 – 18.00	Warsztaty Ajuwerdy	Termin 20.10.26 r.
Środa	12.40 – 13.40	Język angielski	
	15.30 – 17.30	Artystyczny miszmasz	
	16.00 – 18.00	Joga	
Czwartek	12.30 – 13.30	Senior w ruchu	
	16.45 – 18.45	Zajęcia psychologiczne	Co dwa tygodnie 1.10, 15.10 i 29.10.26 r.
	17.00 – 18.30	Zajęcia komputerowe dla początkujących	
	18.30 – 20.00	Zajęcia poligraficzno-fotograficzne	
Piątek	14.30 – 15.30	Techniczna gadanina	
	10.00 – 14.00	Dyżur koordynatora	Odwołany 01.10.26 r.

ZAJĘCIA DODATKOWE październik 2026 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3.10 – 4.10.2026 r.		Weekend Seniora z Kulturą - Ogólnopolska akcja Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oferująca specjalne zniżki i atrakcje dla osób 60+	
7.10.2026 r.	godz. 10.00	Forum Seniora Małopolski - Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego	Wstęp na wykłady oraz recital Andrzeja Sikorowskiego nie kosztuje nic, jednak ze względów organizacyjnych wymagana jest wcześniejsza rejestracja (zapisy trwają do 5 października 2026 r. lub do wyczerpania miejsc).
11.10.2026 r	8.00 – 15.00	Wolontariat na Biegu Półmaraton Królewski	Zapisy u koordynatora
15.10.26 r	16.45	Kino Kijów - seans „Lalka”, adres: Aleja Zygmunta Krasińskiego 34, 30-101 Kraków	Zapisy u koordynatora Realizacji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa, tytuł: Bilety dla seniorów na wydarzenia kulturalne
29.10.2026 r	godz.15.30	Festiwal Przetworów Domowych - Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych (ul. Zabłocie).	Wyjątkowe spotkanie przy wspólnym stole, na które zamiast tradycyjnego biletu wejściówką jest własny słóiczek z domowym wyrobem.

Zapisy u koordynatora.