**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 10.00 – 11.00

e-mail sylole@interia.pl

| | |
|---|---|
| poniedziałek | 14.30 – 18.30 |
| wtorek | 10.00 – 12.00; 14.30 – 19.15 |
| 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 18.11.2026 r.

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | 14.30 – 15.30 | **Język włoski** | |
| | 15.30 – 18.30 | **Kawiarenka** | |
| | 16.00 – 18.00 | **Zajęcia sportowe** | |
| Wtorek | 10.00 - 12.00 | **Klub Odkrywców Krakowa** | 4.11.26 r. (zmiana dnia) - "Akitsushima. Wyspa Ważek", spotkanie o 10.00 w muzeum Manggha przy ul. Konopnickiej 26.<br>17.11.26 r. - Zwiedzanie willi profesora Estreichera.<br>24.11.26 r. - Spacer po nowej kładce na Ludwinów. Spotkanie o godzinie 10.00 przy moście Grunwaldzkim od strony Kazimierza. |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 14.30 – 16.30 | **Aktywny senior z Panią Marią** | Termin 17.11 i 24.11.26 r<br>Zajęcia odwołane. |
| | 16.15 – 19.15 | **Kawiarenka** | Termin 03.11.26 r. i 10.11 26 r. |
| | 16.00 – 18.00 | **Warsztaty Ajuwerdy** | Termin 24.11.26 r. |
| Środa | 12.40 – 13.40 | **Język angielski** | Zajęcia 11.11 odwołane |
| | 15.30 – 17.30 | **Artystyczny miszmasz** | Zmiana terminu z 4.11 na 2.11 godz. 10.30 – 13.30<br>Zajęcia 11.11. odwołane |
| | 16.00 – 18.00 | **Joga** | Zajęcia 11.11 odwołane |
| Czwartek | 12.30 – 13.30 | **Senior w ruchu** | |
| | 16.45 – 18.45 | **Spotkania z głową** | Co dwa tygodnie 12.11 i 26.11.26 r. |
| | 17.00 – 18.00 | **Zajęcia komputerowe dla początkujących** | Zajęcia odwołane 19.11 |
| | 18.00 – 20.00 | **Kawiarenka** | |
| Piątek | 14.30 – 15.30 | **Techniczna gadanina** | |
| | 11.00 – 15.00 | **Kawiarenka** | |
| | 10.00 – 11.00 | **Dyżur koordynatora** | Odwołany 06.11.26 r |

## ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2026 rok

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| 2.11 – 14.11.26 r | | Realizacja akcji międzypokoleniowych w ramach projektu pt. Odblaskowa szkoła | |
| 05.11.26 r | | Teatr w Krakowie | Realizacji Budżetu Obywatelskiego Mia- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | sta Krakowa, tytuł: Bilety dla seniorów na wydarzenia kulturalne |
| 29.11.26 r | | Koncert w ciemności | Realizacji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa, tytuł: Bilety dla seniorów na wydarzenia kulturalne |
| 12.12.26 r | całodzienna | Wycieczka pt. Anioł w Lanckoronie | Zapisy u koordynatora |

**Zapisy u koordynatora.**