



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10,00 – 14,00
Wtorek	10,00 – 14,00
Środa	10,00 – 14,00
Czwartek	10,00 – 14,00
Piątek	10,00 – 14,00

OBOWIĄZUJE OD 24.05.2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na maj 2025 r.

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula

Wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	16,15 - 17,00 17,00 - 17,45	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
czwartek	8.00- 9.00 9.00-10.00 10.15 -11.15 11.15-12.15	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 1.05 Święto Pracy
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury 1.05 Święto Pracy
piątek	10,15 – 11,00	Basen	Pływalnia Com com zone Ul. Ptaszyckiego

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w maj 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.05	13,00	„Pamięć łączy pokolenia” Spotkanie międzypokoleniowe z kombatantami i harcerzami	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
24.05	19,00	Spektakl „Głodni”	Teatr Łąźnia Nowa
25.05	11,00 - 19,00	XII Święto Rodziny Krakowskiej	Tereny zielone przy Tauron Arenie
26.05	10,00 – 11,30	Wykład „Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych”	Sala obrad UMK
26.05	19,00	Spektakl „Głodni”	Teatr Łąźnia Nowa
26.05	9,45-12,30	Webinarium „Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów – II termin”	Zgłoszenia na: cedur@knf.gov.pl

27.05	17,30	„Mały Książę”	Klub 6 Brygady PD ul. Zybkiewicza 1
28.05	11,30	„Pamiętam o Tobie Mamo” Dzień Matki, spotkanie z młodzieżą z WTZ	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
28.05	17,00	Wycieczka Planty Krakowskie	Wyjście z ul. Zybkiewicza 1
30.05	19,00	„La La Land”	Tauron Arena
30-31.05	11,00 -17,00	Piknik Ekologiczny	Park Jordana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy