



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 01.06.2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na czerwiec 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. Szkolne 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” Uwaga: 5.06 godz.12,00 zajęcia za 28.05
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” Uwaga: 19.06 Święto Boże Ciało
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury Uwaga: 19.06 Święto Boże Ciało
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 czerwcu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.06	10,00 – 17,00	VI Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Parafii św.Jadwigi Ul. Łokietka 60
05.06	18,00 – 21,00	„Potańcówki z polskimi oraz światowymi przebojami”.	Fort nr 52 „Borek” ul Forteczna 146 Zgłoszenie: rezerwacjebpp.pl
06.06	12,00 – 22,00	Inauguracja Tygodnia „Kocham Kraków z wzajemnością”,	Rynek Główny Program: krakow.pl/bezbarier
06.06	11,30	Taniec liniowy na Rynku Głównym	Rynek Główny Dwa tańce: https://youtu.be/DLv0CMBbwjQ https://youtu.be/wY_puC8GscI?si=X4iNZyOG79SdoQhF
07.06.	Od 15,00	Dni Nowej Huty koncerty	Scena pod NCK

07.06	10,00 – 20,00	Smoczy Piknik Rodzinny	Bulwary Wiślane
08.06	12,00	Wielka Parada Smoków	Rynek Główny
08.06	Od 12,00	Święto Małopolski piknik	Muzeum Lotnictwa Czyżyny
09.06	14,30 – 17,30	Warsztaty "Zdążyć przed zawałem.."	Auditorium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33
13.06	11,00 – 19,00	XII Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana
20 – 22.06	Wg. programu	Wianki w Krakowie	Wg programu: krakow.pl
26.06	10,00 – 11,30	Wykład „Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych”	Sala obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy