



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 11.06.2025 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/bezbarrier
06.06	11,30	Taniec liniowy na Rynku Głównym	Rynek Główny Dwa tańce: https://youtu.be/DLv0CMBbwjQ https://youtu.be/wY_puC8GscI?si=X4iNZy0G79SdoQhF
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
13.06	17,00/ 18,30/ 20,00	Przedstawienie performansu Włoskich rezydentów Utopii	Dom Utopii, os. Szkolne 26A,
17.06	10,00	Zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich	ul. Pijarska 15.
20 – 22.06	Wg. programu	Wianki w Krakowie	Wg programu: krakow.pl
25.06	10,00 – 15,00	Przegląd roztańczony Kraków	Hala Stulecia Ul. Foscha 40
26.06	10,00 – 11,30	Wykład „Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych”	Sala obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych
26.06	14,00	Park Reduta Kawiarenka Zielone Kąty	Zbiórka przy placu ul. Miśnieńska Dojazd autobus 123, 132, 139
27.06	14,00	Zwiedzanie Willi Decjusza pomnik Fryderyka Chopina	ul.Królowej Jadwigi zbiórka przystanek 152
30.06	10,30	Zwiedzanie Kazimierza, Stara Synagoga	Ul. Szeroka 24

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy