

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt CAS/koordynator – tel. 608 47 37 67

koordynator: Barbara

dyżury koordynatora:

poniedziałek 10:00 -14:00, wtorek 14:00 -17:45, piątek 15:00 -17:00

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 25.08.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – na sierpień 2025 r.

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”
	15,30 – 16,15 16,15 - 17,00	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 26 A Uwaga: zajęcia odbędą się 18,19,25,26.08
	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: zajęcia 6,13,20,27.08 odwołane
	14,30 – 15,30 15,30 – 16,30	Nauka gry w rummikub	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”
	13,30 – 14,15 14,15 – 15,00	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury Uwaga: zajęcia odbędą się 20,21,27,28.08
piątek	10,15 – 11,00	Basen	Pływalnia Com com zone Ul. Ptaszyckiego
piątek	15,00 – 16,00 16,00 – 17,00	Prawo konsumenckie	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

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 sierpniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.08	17,00	Koncert „Eleni”	Kościół na Skałce
14.08	19,00	Koncert „ Jam jest pasterz dobry” w ramach Nocy Cracovia Sacra 2025	Kościół oo. Bonifratrów pw. Trójcy Przenajświętszej ul. Krakowska 48

15.08	13,00	Dożynki Nowohuckie	Pleszów, ul. Nadbrzezie 18
21.08	16,15	Film „Vinci 2”	Multikino ul. Dobrego Pasterza
24.08	15,00 – 22,00	V Nowohuckie Senioralia	Teren NCK
25.08	12,0	Wycieczka do Kazimierzy Wielkiej – baseny	Wyjazd z Dworca autobusowego w Czyżynach
26.08	11,00 – 13,00	Międzypokoleniowe zawody w bule	Park „Nad Zalewem”
27.08	14,00	Spotkanie informacyjne „cukrzyca”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
28.08	14,00	Wystawa Frida Kahlo	Hangar Czyżny
31.08	19,00	Gala Operetkowa	Scena Plenerowa NCK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy