



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 01.09.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – na wrzesień 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. 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”
	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
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 wrześniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	10,00	Rocznica wybuchu II Wojny Światowej – spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
05.09	11,00	Ognisko – Spotkanie integracyjne z CAS Podgórze i CAS Fruwająca Ryba	Lasek Mogiński Spotkanie z Pełnomocnik Prezydenta ds. Polityki Senioralnej P. Martą Wodyńską i radnym M.Krakowa P. Łukaszem Gibałą

07.09	11,00 - 1800	Piknik Misyjny	ogród Misjonarzy Kombonianów ul. Skośnej 4
12.09	14,00	Wystawa „Chełmoński”	Gmach Główny Muzeum Narodowego
17.09	12,00 – 16,00	„Wspomnienie Lata” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy