



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 23.09.2025 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”

	15,45 – 16,30 16,30 - 17,15	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” Uwaga: zajęcia z 3.09 przeniesione na 18.09.br godz. 12,00 - 14,00
	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	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.15 -11.15 11.15-12.15	kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	
	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 każdym 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”
04.09	17,00	Film „Diamenty”	Kino Sfinks
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. Lukaszem Gibałą
07.09	11,00 - 1800	Piknik Misyjny	ogród Misjonarzy Kombonianów ul. Skośnej 4
07.09	15,00	„A mnie jest szkoda lata”	DK Janusza Korczaka Os. Kalinowe 18
13.09	18,30	"Kronika Polska 1025-2025"	Brama Floriańska -Rynek Główny
15.09	15,00	Wystawa malarstwa „Chełmoński”	Główny Gmach Muzeum Narodowego
17.09	16,00	Film „Dalej Jazda”	Kino Kijów Wcześniejsze zgłoszenia Tel.:12 429 37 28
17.09	19,00	„Jak radzić sobie z hejtem w mediach”	Teatr Barakah Ul. Paulińska 28
17.09	12,00 – 16,00	„Wspomnienie Lata” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
18.09	17,45	Film „Teściowie 3”	Multikino ul. Dobrego Pasterza
21.09	11,00 – 17,00	Piknik „Wielka Lekcja Ekologii”	TAURON Arena
22.09	12,00	Wycieczka do Kazimierzy Wielkiej - baseny	Wyjazd z Dworca autobusowego w Czyżynach
22.09	15,00	Wystawa malarstwa „Chełmoński”	Główny Gmach Muzeum Narodowego
23.09	13,00	Zakład Przyrodolecznicy na Matczym	Ul. Rydlówka 8
26.09	10,00 – 12,00	Jesienną Akademię Zdrowia Osób Starszych 2025	UMK Pl. Wszystkich Świętych

24 -25.09	10,00	Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	KS Bronowianka
29.09	10,00	Bieg Jubileuszowy - Szybkie Norwidy"	Zalew Nowohucki
30.09	17,30	Spotkanie integracyjne podziękowanie członkom i wolontariuszom za aktywność	„Pod czołgiem” Os. Górali 23

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy