



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 10,00 -14,00

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 29.12.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – na grudzień 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”
	16,00 – 16,45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
	16,45 – 17,15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A

Wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
czwartek	10,30 – 12,30	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	16,30 – 17,15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
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 grudniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.12	10,00	Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
09.12	10,00	Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
10.12	12,00 – 13,00 13,00 – 14,00	Przygotowywanie świątecznych dekoracji	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
17.12	10,00 – 11,00 11,00 – 12,00	Przygotowywanie świątecznych dekoracji	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
22.12.	12,00 – 14,00	Spotkanie Wigilijne	Aula Kościoła Cystersów (zapisy u koordynatora)
29.12	9,00 – 11,00	kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
29.12	11,00 – 14,00	Zajęcia w kawiarence/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
29.12	14,30 – 17,30	Spotkanie integracyjne z CAS Korona	Muzeum Podgórze Ul. Limanowskiego 51
30.12	10,00 – 14,00	Kawiarenka / rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
30.12	14,00 – 16,00	Przed Sylwestrem Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy