



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 01.01.2026 r. Harmonogram zajęć stałych – na styczeń 2026 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. Szkolne 26 A
	16,00 – 17,30	Taniec towarzyski	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”
środa	9,00 – 11,00	Cywilizacja włoska i historia - język włoski	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	11,30 – 12,30	Gry stolikowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
czwartek	10,30 – 12,30	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
	12,30 – 13,30	Zajęcia z rękodzieła	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
	12,00 – 14,00	Gry stolikowe	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 styczniu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.01	10,00 – 14,00	Kawiarenka / rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
05.01	10,00 – 11,00 13,00 – 14,00	Kawiarenka / rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
07.01	12,30 – 13,00 13,00 – 14,00	Warsztaty plastyczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

13.01	16,30 – 18,30	Noworoczne spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
16.01	10,00 – 12,00	Kawiarenka / rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
20.01	17,00	Film: Father Mother Sister Brother	Kino Sfinks
21.01	14,00 – 16,00	Dzień Babci i Dziadka Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
23.01.	12,00 – 14,00	Kawiarenka / rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
28.01	12,30 – 14,30	Warsztaty plastyczne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
30.01	11,00 – 14,00	Zajęcia w kawiarence/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy