



## **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](mailto: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 08.01.2026 r. Harmonogram zajęć stałych – na styczeń 2026 r.**

| dzień        | Godzina                        | rodzaj zajęć                                                                              | uwagi                           |
|--------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Poniedziałek | 11,00 – 12,00<br>12,00 – 13,00 | Kurs wiedzy obywatelskiej<br>(szczególnie dot. spraw<br>samorząd.)<br>Grupa I<br>Grupa II | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
|              | 16,00 – 16,45                  | Gimnastyka                                                                                | Dom Utopii<br>os. Szkolone 26 A |
|              |                                |                                                                                           | Dom Utopii                      |

|          |                                |                                                                           |                                                                                                                                               |
|----------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 16,45 – 17,15                  | Pilates                                                                   | os. Szkolone 26 A                                                                                                                             |
|          | 16,00 – 17,30                  | Taniec towarzyski                                                         | Zespół Szkół Mechanicznych<br>Os. Szkolne 37<br>Aula                                                                                          |
| Wtorek   | 14,00 – 15,00<br>15,00 – 16,00 | Kurs obsługi nowych technologii<br>Grupa początkowa<br>Grupa zaawansowana | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                                                                               |
| środa    | 9,00 – 11,00                   | Cywilizacja włoska i historia<br>- język włoski                           | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                                                                               |
|          | 11,30 – 12,30                  | Gry stolikowe                                                             | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                                                                               |
| czwartek | 10,30 – 12,30                  | kurs nr 1 jęz. angielskiego<br>grupa zaawansowana<br>grupa początkowa     | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”<br>Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień<br><b>Uwaga: w dniu 8.01. zajęcia odwołane<br/>powodu choroby prowadzącej</b> |
|          | 12,30 – 13,30                  | Zajęcia z rękodzieła                                                      | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”<br><b>Uwaga: w dniu 8.01. zajęcia odwołane<br/>powodu choroby prowadzącej</b>                                 |
|          | 16,30 – 17,15                  | Nordic walking                                                            | Zbiórka<br>Przed bud. Nowohuckiego Centrum<br>Kultury                                                                                         |
| piątek   | 10,15 – 11,00                  | Basen                                                                     | Pływalnia Com com zone<br>Ul. Ptaszyckiego                                                                                                    |
|          | 12,00 – 14,00                  | Gry stolikowe                                                             | Os. Górali 23<br>„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 2025 r.

| data  | godzina                        | rodzaj zajęć                            | uwagi                           |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 02.01 | 10,00 – 14,00                  | Kawiarenka / rekrutacja/<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 05.01 | 10,00 – 11,00<br>13,00 – 14,00 | Kawiarenka / rekrutacja/<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |

|        |                                |                                                      |                                 |
|--------|--------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 07.01  | 12,30 – 13,00<br>13,00 – 14,00 | Warsztaty plastyczne                                 | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 13.01  | 16,30 – 18,30                  | Noworoczne spotkanie<br>integracyjne                 | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 16.01  | 10,00 – 12,00                  | Kawiarenka / rekrutacja/<br>wolontariat              | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 20.01  | 17,00                          | Film:<br>Father Mother Sister Brother                | Kino Sfinks                     |
| 21.01  | 14,00 – 16,00                  | Dzień Babci i Dziadka<br>Spotkanie międzypokoleniowe | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 23.01. | 12,00 – 14,00                  | Kawiarenka / rekrutacja/<br>wolontariat              | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 28.01  | 12,30 – 14,30                  | Warsztaty plastyczne                                 | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 30.01  | 11,00 – 14,00                  | Zajęcia w kawiarence/<br>wolontariat                 | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***