



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 23.02.2026 r. Harmonogram zajęć stałych – luty 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 9, 16, 23	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2, 9, 16, 23	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2, 9, 16, 23	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
2, 9, 16, 23	16:45 – 17:15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A

2, 9, 16, 23	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
Wtorek			
3, 10, 17, 24	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3, 10, 17, 24	14:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
4, 11, 18, 25	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
18, 25	9:00 – 11:00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: w dniach 4.02 i 11.02 zajęcia odwołane
4, 11, 18, 25	11:30 – 12:30	Gry stolikowe	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4	12:30 – 14:30	Warsztaty plastyczne	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
5, 12, 19, 26	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5, 12, 19, 26	10:30 – 12:30	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
5, 12, 19, 26	12:30 – 13:30	Zajęcia z rękodzieła	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5, 12, 19, 26	16:30 – 17:15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Piątek			
6, 13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6, 13, 20, 27	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
6, 13, 20, 27	12:00 – 13:00	Gry stolikowe	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

Zajęcia dodatkowe – luty 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Czwartek 12	13:30 – 15:30	Spotkanie międzypokoleniowe- Tłusty czwartek Wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Piątek 13	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne – Walentynki Wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek 17	9,00	„Co gryzie Gilberta Grape’a”.	Teatralny Instytut Młodych, os. Teatralne 23
Piątek 20	17:00 – 19:00	Muzeum bursztynu - Wolontariat	Ul. Świętego Jana 2
Czwartek 26	10,00 – 14,00	Konferencja „Zdrowy mózg”	NCK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy