



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

OBYWIAZUJE OD 23.03.2026 r. Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2, 9, 16, 23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

2, 9, 16, 23,30	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, 23,30	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
2, 9, 16, 23,30	16:45 – 17:15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
2, 9, 16, 23, 30	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
Wtorek			
3, 10, 17, 24, 31	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3, 10, 17, 24, 31	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”
4, 11, 25	9:00 – 11:00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” 18.03 zajęcia odwołane
4, 11, 18, 25	11:30 – 12:30	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4, 18, 25	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	9,00 – 11,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
5, 12, 19, 26	11,00 – 12,00	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 czołgiem”
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 wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa 4	17,00	Senioralna ławka Dialogu – otwarte spotkanie z Prezydentem Krakowa Aleksandrem Miszałskim	Stadion Wisły Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter.
Środa 4	17,00	Barbara Radziwiłłówna – kontrowersyjna królowa – wykład Tomasza Karzewicza	Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35, sala Miedziana
Piątek 6	10,00 – 12,00	spotkanie w spr. Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa.	Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, Zabłocie 20, sala 007
Piątek 6	10,00 – 18,00	Wystawa „Kraków od początku, bez końca”	Pałacu Krzysztofory
Niedziela 8	11,00 – 17,00	„Miasteczko (nie tylko dla) Kobiet”	Tauron Arena Kraków
Wtorek 10	16,00 – 18,00	Dzień Kobiet Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
33Wtorek 10	17,00	Koncert „Kobiety śpiewają Osiecką”	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13
Piątek 20	13,00 – 14,00	Warsztaty pszczelarskie	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Piątek – Sobota 23, 24, 25, 26, 27 28	17,30	Wykłady „Fizjologiczne i patologiczne zmiany w mózgu: Plastyeczność, nowotwory, rytmika dobowo i sen.”	Audytoryum Maximum UJ Ul. Krupnicza 33 Wstęp wolny
Czwartek 26	18,00	Kobiety Krakowa i z Krakowa - finał konkursu	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20
Sobota 28	10,00 – 18,00	Targi Japońskie	Tauron Arena

Niedziela 29	9,30	Konkurs Palm Wielkanocnych	w Bazylice OO. Franciszkanów Plac Wszystkich Świętych 5, w Krakowie.
-----------------	------	----------------------------	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy