



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

OBOWIAZUJE OD 01.04.2026 r. Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
13, 20, 27	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
13, 20, 27	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
13, 20	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
13, 20	16:45 – 17:15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A

13, 20, 27	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
Wtorek			
7, 14, 21, 28	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
21, 28	11,30 – 13,30	Warsztaty plastyczne	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7, 14, 21, 28	14:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
1, 8, 15, 22, 29	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
8, 15, 22, 29	9:00 – 11:00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” 01.04 zajęcia odwołane
1, 8, 15, 22, 29	11:30 – 12:30	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
2, 9, 16, 23, 30	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2, 9, 16, 23, 30	9,00 – 11,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
2, 9, 16, 23, 30	11,00 – 12,00	Zajęcia z rękodzieła	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
2, 9, 16, 23,	16:30 – 17:15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury 30.04. zajęcia odwołane
Piątek			
10, 17, 24	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
10, 17, 24	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
10, 17, 24	12:00 – 13:00	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek 14	17,00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”	„Manggha” Ul. <u>Marii Konopnickiej 26</u>
Poniedziałek 27	10,00 – 17,00	Wycieczka do Ojcowa	Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy