



## 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 01.05.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - maj 2026 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
4,11,18,25	16:45 – 17:30	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A

4,18,25	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula <b>11.05 zajęcia odwołane</b>
Wtorek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
19,26	11,30 – 13,30	Warsztaty plastyczne	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5,12,19,26	14:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
13,20,27	9:00 – 11:00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” <b>6.05 zajęcia odwołane</b>
6,13,20,27	11:30 – 12:30	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7,14,21,28	9,00 – 11,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
7,14,21,28	11,00 – 12,00	rękodzieło	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7,14,21,28	16:30 – 17:15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Piątek			
8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
8,15,22,29	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego

15,22,29	12:00 – 13:00	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 8.05 zajęcia odwołane
----------	---------------	------------------------------	--

### Zajęcia dodatkowe –maj 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Od pon. do piątku</b>	<b>10:00 – 14:00</b>	<b>Rekrutacja uczestników – wolontariat</b>	<b>Os. Górali 23 „Pod czołgiem”</b>
Poniedziałek 4	10,00 - 17,00	VII Festiwal Artystyczny Seniorów.	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
Piątek 8	12,00	Spotkanie międzypokoleniowe z kombatantami okazji zakończenia II Wojny Światowej	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Piątek 8	10,00 – 17,00	wiedza o mediach i praktycznym bezpieczeństwem w sieci.	NCK
Sobota 16	10,00 – 18,00	Międzynarodowa Gala Seriali FMF	Tauron Arena Zgłoszenia zbiorowe przez koordynatora
Wtorek 19	10,00 – 11,30	„Kardiochirurg XXI wieku, nauka, technika czy sztuka” Wykładowca: prof. dr hab. n. med. Antoni Działkowiak	Sala obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*