



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; piątek 10:00–14:00

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 – 14:00
Wtorek	13:30 – 17:30
Środa	8:30 – 14:00
Czwartek	8:30 – 12:30
Piątek	10:00 – 14:00

O BOWIĄZUJE OD 21.05.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - maj 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
4,11,18,25	10:30 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	11:00 – 12:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

4,18,25	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula 11.05 zajęcia odwołane
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
Wtorek			
5,12,19,26	13:30 – 17:30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5,12,19,26	14:00 – 15:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5,12,19,26	15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
19,26	16:00 – 17:30	Nauka gry w brydża i rozgrywki (wolontariat)	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
6,13,20,27	8:30 – 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” 6.05 zajęcia odwołane
6,13,20,27	11:30 – 12:30	Brydż i inne gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
13,20,27	13:00 – 14:00	Język niemiecki poziom A0 (od podstaw)	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
7,14,21,28	8:30 – 12:30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
14,21,28	8,00 – 9,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
14,28	9:00 – 10:00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień

7,21	10:00 – 11:00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
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 czołgiem”
8,15,22,29	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
15,22,29	12:00 – 14:00	Brydż i inne gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 8.05 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe –maj 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
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
Środa 13	11,00	Wernisaż wystawy „Witold Pilecki. Raporty z Auschwitz”	Muzeum AK
Piątek 15	12,00	Korowód Pokoleń	Rynek Główny
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 Dziatkowiak	Sala obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych

Sobota 23	19,30 – 21,00	Sąsiedzka potańcówka	Klub Strych, ul. Masarska 14 Wstęp wolny
Poniedziałek 25	13,00 - 15,00	„Kocham Cię mamo” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy