



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 | 12:30 – 16,00 |
| Środa | 8:30 – 14:00 |
| Czwartek | 8:30 – 12:30 |
| Piątek | 10:00 – 14:00 |

OBOWIĄZUJE OD 12.06.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2026 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------|---------------|--|---------------------------------|
| Poniedziałek | | | |
| 1, 8, 15, 22,29 | 10:30 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod chołgiem” |
| 1,8,15,22,29 | 11:00 – 12:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I | Os. Górali 23 „Pod chołgiem” |
| 1,8,15,22,29 | 12:00 – 13:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II | Os. Górali 23 „Pod chołgiem” |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|---|
| 1,8,15,22,29 | 15:30 – 17:00 | Taniec towarzyski | Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula Uwaga: zajęcia 22 i 29.06. wolontariat |
| 1,8,15,22,29 | 16:00 – 16:45 | Gimnastyka | Dom Utopii os. Szkolone 26 A |
| 1,8,15,22,29 | 16:45 – 17:30 | Pilates | Dom Utopii os. Szkolone 26 A |
| Wtorek | | | |
| 2,9,16,23,30 | 12:30 – 16,00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 2,9,16,23,30 | 12,30 – 13,30 | Nauka gry w brydża i rozgrywki (wolontariat) | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 2,9,16,23,30 | 14:00 – 15:00 | Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 2,9,16,23,30 | 15:00 – 16:00 | Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| Środa | | | |
| 3,10,17,24 | 8:30 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 10,17, | 9:00 – 11:00 | Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” Uwaga: 3 i 24.06 zajęcia odwołane |
| 3,10,17,24 | 11:30 – 12:30 | gry stolikowe wolontariat | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 3,10,17,24 | 13:00 – 14:00 | Język niemiecki poziom A0 (od podstaw) | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| Czwartek | | | |
| 11,18,25 | 8:30 – 12:30 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 11,18,25 | 8,00 – 9,00 | Język francuski grupa od podstaw | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” |
| 11,18,25 | 9:00 – 10:00 | Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa | Os. Górali 23 „Pod choźgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |

| | | | |
|------------|---------------|--|---|
| 11,18,25 | 10:00 – 11:00 | Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |
| 11,18,25 | 16:30 – 17:15 | Nordic walking | Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury |
| Piątek | | | |
| 5,12,19,26 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 5,12,19,26 | 10:15 – 11:00 | Basen | Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego |
| 5,12,19,26 | 12:00 – 14:00 | Brydż i inne gry stolikowe wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |

Zajęcia dodatkowe –czerwiec 2026 r.

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------|----------------------|---|--|
| Od pon. do piątku | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników – wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| Wtorek 2 | 12,00 | Wernisaż prac WTZ Gaudium et Spes | Pałac Krzysztoforów |
| Poniedziałek 8 | 10,00 | Wycieczka na baseny siarkowe | Kazimierza Wielka |
| Piątek 12 | 11,00 – 17,00 | inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”. | Stoisko Gaudium et Spes Rynek Główny od strony Kościoła Sw. Wojciecha |
| Sobota 13 | 14.00 – 23.00 | Dni Nowej Huty Impreza plenerowa – gry , zabawy, występy na scenie | Skwer przy NCK |
| Niedziela 13 | 14,00 – 20,00 | Dni Nowej Huty Nowa Huta na sportowo | NCK – szczegółowy program na: rada@dzielnica18.krakow.pl |
| Niedziela 14 | 10,15 – 16,00 | „Dni Magistratu” | Skwer przy ul. Franciszkańskiej 4 |
| Czwartek 18 | 18,00 | Film „Kumotry” | Kino Sfinks |
| Piątek 19 | 9,00 – 21,00 | XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie | Msza kościele Mariackim , przejście do Parku Jordania, koncerty, występy |

| | | | |
|--------------------------------------|---------------|--|---|
| Piątek – 19.06 niedziela 22.06 | Wg programu | Wianki w Krakowie – trzydniowy program | https://pik.krakow.pl/wianki-swieto-muzyki/ |
| Poniedziałek 22 | 10,00 – 14,00 | Przeгляд zespołów tanecznych | Sala Stulecia Ul. Foscha |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy