



## **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](mailto: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 01.07.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2026 r.**

| Dzień        | Godzina       | Rodzaj zajęć                                                                   | Uwagi                           |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Poniedziałek |               |                                                                                |                                 |
| 6,13,20,27   | 10:30 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat                                          | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem” |
| 6,13,20,27   | 11:00 – 12:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej<br>(szczególnie dot. spraw<br>samorząd.)<br>Grupa I  | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem” |
| 6,13,20,27   | 12:00 – 13:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej<br>(szczególnie dot. spraw<br>samorząd.)<br>Grupa II | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem” |

|              |               |                                                          |                                                                                                 |
|--------------|---------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6,13,20,27   | 15:30 – 17:00 | Taniec towarzyski                                        | Zespół Szkół Mechanicznych<br>Os. Szkolne 37<br>Aula<br><b>Uwaga: zajęcia 27.07 wolontariat</b> |
| 6,           | 16:00 – 16:45 | Gimnastyka                                               | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A                                                                  |
| 6,           | 16:45 – 17:30 | Pilates                                                  | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A                                                                  |
| Wtorek       |               |                                                          |                                                                                                 |
| 7,14,21,28   | 12:30 – 16,00 | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat                    | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 7,14,21,28   | 14:00 – 15:00 | Kurs obsługi nowych<br>technologii<br>Grupa początkowa   | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 7,14,21,28   | 15:00 – 16:00 | Kurs obsługi nowych<br>technologii<br>Grupa zaawansowana | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 7,           | 16,00 – 16,45 | Gimnastyka                                               | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A                                                                  |
| 7,           | 16,45 – 17,30 | Pilates                                                  | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A                                                                  |
| Środa        |               |                                                          |                                                                                                 |
| 1,8,15,22,29 | 8:30 – 14:00  | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat                    | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 1,8,15,22,29 | 9:00 – 10:00  | Język niemiecki poziom A0<br>(od podstaw)                | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 1,15,29      | 10,00 – 11,00 | Język niemiecki poziom A0<br>(od podstaw)                | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 1,15,29      | 11:00 – 12:00 | gry stolikowe<br>wolontariat                             | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 1. 8,        | 11,00 – 13,00 | Nornic walking                                           | Zbiórka<br>Przed bud. Nowohuckiego<br>Centrum Kultury                                           |
| Czwartek     |               |                                                          |                                                                                                 |
| 2,9,16,23,30 | 8:30 – 12:30  | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat                    | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |
| 2,9,16,23,30 | 8,00 – 9,00   | Język francuski grupa od<br>podstaw                      | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                                 |

|               |               |                                                   |                                                                 |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2,9,16,23,30  | 9:00 – 10:00  | Kurs nr 1 jęz. angielskiego<br>grupa początkowa   | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”<br>Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |
| 2,9,16,23,30  | 10:00 – 11:00 | Kurs nr 1 jęz. angielskiego<br>grupa zaawansowana | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”<br>Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |
| 2,9,          | 16:30 – 18:00 | Nordic walking                                    | Zbiórka<br>Przed bud. Nowohuckiego<br>Centrum Kultury           |
| Piątek        |               |                                                   |                                                                 |
| 3,10,17,24,31 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat             | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                 |
| 3,10,17,24,31 | 10:15 – 11:00 | Basen                                             | Pływalnia „Com com zone”<br>Ul. Ptaszyckiego                    |
| 3,10,17,24,31 | 12:00 – 14:00 | Brydż i inne gry stolikowe<br>wolontariat         | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                 |

#### Zajęcia dodatkowe –lipiec 2026 r.

| Data                 | Godzina       | Rodzaj zajęć                            | Uwagi                           |
|----------------------|---------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| Od pon. do<br>piątku | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników –<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem” |
|                      |               |                                         |                                 |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*