



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 06.07.2026 r. Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2026 r.

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

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

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

Zajęcia dodatkowe –lipiec 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Czwartek 9.07	9,00	Ostrów- pola lawendowe	Dojazd indywidualny – przystanek busa na parkingu przy Carfurze
Piątek 17.07	18,00	Film „Odyseja”	Multikino, ul. Dobrego Pasterza
Środa 22.07	10,30	Ognisko - spotkanie integracyjne	Lasek Mogiński
Wtorek 28.07	10,30	Muzeum Krzysztofory	Rynek Główny 35

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy