

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

03.08.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych - sierpinu 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
3,10,17,24,,31	10:30 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,24,,31	11:00 – 12:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,24,,31	12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

3,10,17,24,,31,	15:30 – 17:00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
10,17,24,,31,	16:00 – 16:45	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
10,17,24,,31,	16:45 – 17:30	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
Wtorek			
4,11,18,25	12:30 – 16,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	14:00 – 15:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
4,11,18,25	15:00 – 16:00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
5,12,19,26	8:30 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5,19	9 – 10,00	Język niemiecki poziom A0 (od podstaw)	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
5,19	10,00 – 11,00	Język niemiecki poziom A0 (zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
19,26	15,45 – 17,15	Zumba	Dom Utopii
5,12,19,26,	11:00 – 12:00	gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
6,13,20,27	8:00 – 8.30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	8,30 – 9,15	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	9:15 – 10:00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
6,13,20,27	10:00 – 10,45	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień

6,13,20,27	16:30 – 18:00	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. NCK
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
7,14,	10:15 – 11:00	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego Basen nieczynny od 15.08 do 6,09 Przerwa techniczna
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Brydż i inne gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Zajęcia dodatkowe –sierpniu 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek 04	16-18	Ekospacer "Odkrywamy zielone zakątki Podgórze".	zbiórka przy wejściu do Parku Bednarskiego ul. Parkowa przy rzeźbie Smoka Turysty
Wtorek 18,	10,00	Podziemie Rynku Muzeum	Zbiórka przy kasach
Wtorek 25.08.	16-18	Ekospacer " Sielankowe Krzyszawice"	spotkanie przy Ośrodku Kultury Krzyszawice ul. Wadowicka 17.
Sobota 23.08.2026	15,00	Nowohuckie senioralia	Tereny przy NCK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy