

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

18.08.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych - sierpniu 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 – 17,30	Zumba	Dom Utopii
19,26	11,00 – 12,30	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. NCK
5,12,19,26,	11:00 – 12:00	gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
6,13,20,27	8:00 – 8.00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	8,00 – 9,00	Język francuski grupa od podstaw I	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	9.00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

6,13,20,27	10,00– 11,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
6,13,20,27	11,00 – 12,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
20,27	16,30 – 18,00	Nornic walking	Zbiórka pod 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	16,00- 18,00	Ekospacer "Odkrywamy zielone zakątki Podgórze".	zbiórka przy wejściu do Parku Bednarskiego ul. Parkowa przy rzeźbie Smoka Turysty ze wzg.na upały termin spotkania przesunięty na 13.08 Zapisano osoby powiadomione tel
Czwartek 13,	17,00 – 19,00	Ekospacer "Odkrywamy zielone zakątki Podgórze".	zbiórka przy wejściu do Parku Bednarskiego ul. Parkowa przy rzeźbie Smoka Turysty
Wtorek 18,	10,00	Podziemie Kościoła św. Wojciecha	Zbiórka przy kasach
Wtorek 25.08.	16-18	Ekospacer " Sielankowe Krzestawice"	spotkanie przy Ośrodku Kultury Krzestawice ul. Wadowicka 17.
Sobota 23.08.2026	15,00	Nowohuckie senioralia	Tereny przy NCK

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy