**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**
**02.09.2026 r.**
**Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 2026 r.**

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | | | |
| 7,14,21,28 | 10:30 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 7,14,21.28 | 11:00 – 12:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 7,14,21,28 | 12:00 – 13:00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7,14,21,28 | 15:30 – 17:00 | Taniec towarzyski | Zespół Szkół Mechanicznych<br>Os. Szkolne 37<br>Aula |
| 7,14,21,28 | 8,00 – 8:45 | Gimnastyka | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A |
| 7,14,21,28 | 8:45 – 9,30 | Pilates | Dom Utopii<br>os. Szkolne 26 A |
| Wtorek | | | |
| 1,8,15,22,29 | 12:30 – 16,00 | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 1,8,15,22,29 | 14:00 – 15:00 | Kurs obsługi nowych<br>technologii<br>Grupa początkowa | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 1,8,15,22,29 | 15:00 – 16:00 | Kurs obsługi nowych<br>technologii<br>Grupa zaawansowana | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| Środa | | | |
| 2,9,16,23,30 | 8:30 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 2,9,16,23,30 | 9,00 – 10,00 | Cywilizacja Włoska i historia<br>- język Włoski | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 2,9,16,23,30 | 10,00 – 11,00 | Cywilizacja Włoska i historia<br>- język Włoski | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 2,16 | 11,00 12,00 | Język niemiecki poziom A0<br>(od podstaw) | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 2,16 | 12,00- 13,00 | Język niemiecki poziom A0<br>(od podstaw) | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 5,19 | 10,00 – 11,00 | Język niemiecki poziom A0<br>(zaawansowana | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |
| 2,9, | 15,45 – 16,30 | Zumba Gold | Dom Utopii<br>Os. Szkolne 26 A |
| 2,9, | 16,30 – 17,15 | Zumba Gold | Dom Utopii<br>Os. Szkolne 26 A |
| 2,9,16,23,30 | 11:00 – 12:00 | gry stolikowe<br>wolontariat | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem” |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| Czwartek | | | |
| 3,10,17,24, | 8:00 – 8.00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 3,10,17,24, | 8,00 – 9,00 | Język francuski grupa od podstaw I | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 3,10,17,24, | 9.00 – 10,00 | Język francuski grupa od podstaw II | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 3,10,17,24, | 10,00– 11,00 | Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |
| 3,10,17,24, | 11,00 – 12,00 | Kurs nr 1 jęz. angielskiego Grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień |
| 3,10,17,24, | 15,00 – 16,30 | Nornic walking | Zbiórka pod NCK |
| Piątek | | | |
| 4,11,18,25 | 10:00 – 14:00 | Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 11,18,25 | 10:15 – 11:00 | Basen | Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego Basen nieczynny do 6.09 Przerwa techniczna |
| 4,11,18,25 | 12:00 – 14:00 | Brydż i inne gry stolikowe wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |

**Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026 r.**

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| Od pon. do piątku | 10:00 – 14:00 | Rekrutacja uczestników – wolontariat | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| Wtorek 1 | 10,00 – 11,00 | Rocznica wybuchu II Wojny Światowej – spotkanie międzypokoleniowe | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 1 | 17,00 | Film „Vivaldi” | Kino Sfinks |
| czwartek | 11,00 | Wystawa monet w historii Polski | NBP ul. Basztowa 20 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 | | | |
| Wtorek<br>22 | 10,00 – 12,00 | Akademia Zdrowia „<br>Profilaktyka z NFZ” | Sali Obrad Urzędu Miasta Krakowa<br>Pl. Wszystkich Św. |
| Piątek<br>25 | 11,00 | Kopiec Kościuszki<br>Muzeum Kopca Kościuszki | Kopiec Kościuszki |
| Środa<br>30 | 11,00 | Krakowska Pijalnia Zdrojowa | Rondo Mateczne |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS