

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

23.09.2026 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 chołgiem”
7,14,21.	11:00 – 12:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7,14,21,	12:00 – 13:00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

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

Czwartek			
3,10,17,24,	8:00 – 8.00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,	8,00 – 9,00	Język francuski grupa od podstaw I	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,	9.00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
3,10,17,	10,00– 11,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
3,10,17,	11,00 – 12,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
3,10,17,	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 chołgiem”
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 chołgiem”

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 chołgiem”
Wtorek 1	10,00 – 11,00	Rocznica wybuchu II Wojny Światowej – spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
1	17,00	Film „Vivaldi”	Kino Sfinks
czwartek	11,00	Wystawa monet w historii Polski	NBP ul. Basztowa 20

17			
Poniedziałek 21	13,00 – 16,00	Spotkanie integracyjne – podziękowanie dla wolontariuszy	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek 22	10,00 – 12,00	Akademia Zdrowia „ Profilaktyka z NFZ”	Sali Obrad Urzędu Miasta Krakowa Pl. Wszystkich Św.
Piątek 25	13,00	Klasztor i kościół Norbertanek	Salwator
Poniedziałek 28	13,00	Spotkanie międzypokoleniowe podziękowanie za współpracę	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek 29	13,30	Film „Obcy”	Kino Sfinks

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy