



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres – Kraków, os. Górali 23

kontakt CAS/koordynator – tel. 608 47 37 67

koordynator: Barbara

dyżury koordynatora:

poniedziałek 13:00–14:00; piątek 10:00–14:00

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 – 14:00
Wtorek	13:30 – 17:30
Środa	8:30 – 14:00
Czwartek	8:30 – 12:30
Piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych - październik 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5,12,19,26	10,30 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
5,12,19,26	11,00 – 12,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
5,12,19,26	12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

5,12,19,26	15,30 – 17,00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula
5,12,19,26	15,45 – 16,30	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
5,12,19,26	16,30 – 17,15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
Wtorek			
6,13,20,27	13,30 – 17,30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	14,00 – 15,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
6,13,20,27	15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa			
7,14,21,28	8,30 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7,14,21,28	9,00 – 11,00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
7,14,21,28	11,30 – 12,30	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Czwartek			
1,8,15,22,29	8,30 – 12,30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
1,8,15,22,29	8,00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
1,8,15,22,29	10,00 – 11,00	podstaw Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
1,8,15,22,29	11,00 – 12,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod chołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
1,8,15,22,29	16,30 – 17,15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury

Piątek			
2,9,16,23,30	10,00 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
2,9,16,23,30	10,15 – 1100	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
2,9,16,23,30	12,00 – 14,00	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Zajęcia dodatkowe – październik 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników – wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Czwartek 1	10,00 – 12,00	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych	Plac Targowy Ul. Daszyńskiego 3
Niedziela, 4	17,00 – 19,00	widowisko muzyczno-teatralne „Powróćmy jak za dawnych lat”	Sala widowiskowa Fortu Borek (ul. Forteczna 146, Kraków)
Czwartek 15	10,00	Turniej Gier Barowych	Dom Pomocy Społecznej przy ul. Kluzeka 6 Zgłoszenie przez koordynatora
Piątek 16	15,00 – 17,00	Światowego Dnia Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy