GAUDIUM ET SPES
Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej

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 11:00–14:00
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	8:00 – 12:30
Piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 28.10.2026 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”

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

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 czołgiem”
6,13,20,27	14,00 – 15,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
6,13,20,27	15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa			
7,14,21,28	8,30 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
7,14,21,28	9,00 – 11,00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
28	11,30 – 12,30	Trening umysłu – rusz głową	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
28	12,30 – 13,15	Joga twarzy	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
7,14,21,		Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Czwartek			
1,8,15,22,29	8,30 – 12,30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
1,8,15,22,29	8,00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
1,8,15,22,29	10,00 – 11,00	podstaw Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
1,8,15,22,29	11,00 – 12,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego	Os. Górali 23

		grupa zaawansowana	„Pod czołgiem” 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
Środa 21	12,00	Koncert Laureatów Krakowskich Spotkań Artystycznych Gaudium	Pałac Sztuki Pl. Szczepańskie
Czwartek 22	17,00	Film „Róża”	Kino Sfinks
Czwartek 29	15,30 – 17,30	Festiwal Przetworów Domowych	Ul. Zabłocie 20, sala nr 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS