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 20.11.2026 r.
Harmonogram zajęć stałych - listopad 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10,30 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
2,9,16,23,30	11,00 – 12,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
2,9,16,23,30	12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
2,9,16,23,30	15,30 – 17,00	Taniec towarzyski	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37

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

2,9,16,23,30	15,45 – 16,30	Gimnastyka	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
2,9,16,23,30	16,30 – 17,15	Pilates	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
Wtorek			
3,10,17,24	13,30 – 17,30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
3,10,17,24	14,15 – 15,15	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
3,10,17,24	15,15 – 16,15	Kurs obsługi nowych technologii Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa			
4,18,25	8,30 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
4,18,	9,00 – 11,00	Cywilizacja Włoska i historia - język Włoski	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
4,18,	11,30 – 12,30	Trening umysłu – rusz głową	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
4,18,	12,30 – 13,15	Joga twarzy	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
4,18,25	13,30 – 14,30	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Czwartek			
5,12,19,26	8,30 – 12,30	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
5,	8,00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
12,19,26	9,00 – 10,00	Język francuski grupa od podstaw	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
5,12,19,26	10,00 – 11,00	podstaw Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkowa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień
5,12,19,26	11,00 – 12,00	Kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Grupy co 2-gi tydzień

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

5,12,19,26	16,30 – 17,15	Nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Piątek			
6,13,20,27	10,00 – 14,00	Kawiarenka/rekrutacja/ wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
6,13,20,27	10,30 – 11,15	Basen	Pływalnia „Com com zone” Ul. Ptaszyckiego
6,13,20,27	12,00 – 14,00	Gry stolikowe wolontariat	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Zajęcia dodatkowe – listopad 2026 r.

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od pon. do piątku	**10:00 – 14:00**	**Rekrutacja uczestników – wolontariat**	**Os. Górali 23 „Pod czołgiem”**
Poniedziałek 9	11,00 – 13,00	Święto Niepodległości Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Wtorek 10	10,00 – 16,00	Dzień Otwarty w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie	Muzeum A K , ul. Wita Stwosza 12 rezerwacja@muzeum-ak.pl, telefon: 12 410 07 96.
Środa 11	15,00	Koncert z okazji Święta Niepodległości	Klub 2 K Ul. Zyblikiewicza
Czwartek 12	17,00	„Koncert Patriotyczny dla Seniorów Krakowa pt. PÓKI POLSKA ŻYJE W NAS"	Centrum Kultury Podgórza Ośrodek Ruczaj przy ul. Jana Kantego Przyzby 10 A wejściówki w KRS ul. Daszyńskiego
Piątek 13	18,00	Film „Trzy pożegnania”	Kino Sfinks
Sobota 14	16,00	Pokaz muzyczny „Razzle Dazzle", MIASTO W TEATRZE Międzypokoleniowe spotkania	Bezpłatne wejściówki w Kasie od 9:00-14:00 lub Tel. 12 362 71 30 Akademia Teatralna ul. Straszewskiego 22
Poniedziałek 16	10,00	„Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy"	Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie, ul. Wita Stwosza 12
Wtorek 17	17,00	Nasza Rewolucja	Kino Sfinks
Piątek 20	17,00	Międzypokoleniowe spotkanie przy grach planszowych,	Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” przy ul. Papierniczej 2

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

Poniedziałek 23	16,00	Spektakl „W prosektorium najprzyjemniej jest nad ranem czyli chłodnia numer pięć”	Teatr KTO Ul. Zamojskiego 50
Czwartek 26	17,00	Sztuka Zdrowia | Farmaceutyczne mity	Sala teatralna C K „Dworek Białoprądnicki” przy ul. Papierniczej 2
Poniedziałek 30	13,00	Andrzejkowe spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

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