

**CAS „Seniorzy nauczycielami życia” prowadzone przez Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej Gaudium et Spes zaprasza seniorów do udziału w następujących zajęciach w listopadzie 2017 w poniższych godzinach:**

**poniedziałek 9.00-14.00**

**wtorek 9.00-14.00**

**środa 9.00 – 16.00**

**czwartek 9.00-15.00**

**piątek 9.00- 14.00**

**os. Górali 23 w budynku muzeum „Pod czołgiem”**

**Poniedziałek**

10.00-10.45	zajęcia rozwojowe; aktywność ruchowa
11.00-12.00	kurs z obsługi nowych technologii grupa początkująca
12.00-13.00	kurs z obsługi nowych technologii grupa zaawansowana

**Wtorek**

10.00-11.00	kurs n/t wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorządowych) - I grupa
11.00-12.00	kurs n/t wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorządowych) - II grupa
12.00 -13.30	zajęcia rozwojowe nordic-walking

**Środa**

10.00-10.45	zajęcia rozwojowe; aktywność ruchowa z wykorzystaniem piłek rehabilitacyjnych
11.00-12.00	kurs małej poligrafii I gr
12.00-13.00	kurs małej poligrafii II gr
15.00-16.00	kurs zdrowego gotowania i odżywiania

## Czwartek

10.00-11.00	kurs języka angielskiego grupa początkowa
11.00-12.00	kurs języka angielskiego grupa zaawansowana
12.00-13.30	zajęcia wokalne- muzyczne
14.00-15.00	kurs zdrowego gotowania i odżywiania

## Piątek

9.00-11.00	Gry stolikowe i ruchowe
------------	-------------------------

kawiarenka CAS – czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-14.00

listopad - dodatkowe spotkania

- 9 listopada (czwartek) godzina 12.00 Koncert pieśni i piosenek patriotycznych z okazji Święta Niepodległości w auli Domu Kombatanta z pomocą wolontariuszy - seniorów
- 22 listopada (środa) wyjście na otwarte posiedzenie Rady Miasta Krakowa na zaproszenie V-ce Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa. W programie oprowadzanie po instytucji.
- Tradycyjne Andrzejki 29 listopada (środa) w godzinach 16.00 -20.00 wspólna zabawa integracyjna z młodymi wolontariuszami.

Zapraszamy os. Górali 23 w budynku Muzeum „Pod czołgiem”

Koordynator: Wiesław Rączka tel. 662 191 024

e-mail: [wieslaw.raczka@vp.pl](mailto:wieslaw.raczka@vp.pl)