



Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10,00 – 14,00
wtorek	10,00 – 14,00
środa	10,00 – 14,00
czwartek	10,00 – 14,00
piątek	10,00 – 14,00

OBOWIĄZUJE OD 15.09.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po załogowaniu.

Poniedziałek	18,00 – 18,45 18,45 – 19,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
Wtorek	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro lub w plenerze w Parku Ratuszowym
	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	Os. Górali 23
czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	11,00 – 12,00	Spotkanie z kombatantami – rocznica wybuchu II Wojny Światowej	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
15.09.	7,00	Pielgrzymka do Częstochowy	Wyjazd autokarowy z os. Górali 23
15.09	17,00 – 22,00	Senioralia, w tym: Film „Pojedynek na głosy” Bezpłatne badania – wykłady	Kino Kijów Szczegóły programu na www.glosseniora.pl
16.09	9,00 – 21,00	Seniorali, w tym: Msza Św. w Kościele Mariackim. Przemarsz do Parku Jordana – część rozrywkowa	Kościół Mariacki Park Jordana Szczegóły programu na www.glosseniora.pl
20.09	16.00 – 18,00	„Wspomnienie lata” spotkanie integracyjne CAS i WTZ Gaudium	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
23.09	10,00 – 14,00	Wycieczka do Tyńca	Spotkanie na przystani pod Wawelem o godz. 9,45
29 – 30.09	9,00 – 17,00	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o puchar Prezydenta Krakowa	KS „Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A Szczegóły i regulamin na stronie mtkkf.com

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.