

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 16.11.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-----------------------------|--|--|
| poniedziałek | 8,30 – 9,15 9,15 – 10,00 | 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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. W dniu 16.11.2021- zajęcia z gimnastyki on-line za 01.11.2021 r. |
| Poniedziałek | 16,00 -16,45 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady” | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro |

| | | | |
|----------|--------------------------------|---|---|
| | 17,00 – 17,45 17,45 – 18,30 | 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 Zajęcia 16.11.2021 przeniesione na inny termin |
| | 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 | 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. |
| czwartek | 8.30- 9.30 9.30-10.30 | kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego | 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 |
| | 10.45 -11.45 11.45-12.45 | grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II | |

Zajęcia dodatkowe w listopad 2021:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------|---------------|---|---|
| 04.11 | 17,00 – 19,00 | Podsumowanie cyklu spotkań dla dzielnic nowohuckich | Nowohuckim Centrum Kultury aleja Jana Pawła II 232 |
| 08.11 | 16,00 | Wernisaż prac plastycznych Uczestników CAS | Centrum Obywatelskie Ul. Rejmonta 20 |
| 09.11 | 11,00 – 14,00 | Złożenie kwiatów pod pomnikiem Kombatantów. Spotkanie patriotyczne z młodzieżą ze Szkoły z ZSM i WTZ Gaudium | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Proszę przynieść śpiewniki |
| 09.11 | 16,00 – 18,00 | Konsultacje projektu Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Krakowa do roku 2030. | Zgłoszenie udziału do dnia 5 listopada 2021 r. na adres e-mail: sr@mops.krakow.pl |
| 11.11. | 17.00 | 78.” Krakowska Lekcja Śpiewania”. | Krakowski Rynek |
| 15.11 | 11,00 | Konkurs plastyczny w ramach Krakowskich Spotkań Artystycznych GAUDIUM | Pałac Sztuki, Plac Szczepański 4 |
| 15-28.11 | 10,00 – 18,00 | Wystawa pokonkursowa prac plastycznych - wernisaż | Pałac Sztuki, Plac Szczepański 4 |
| 17.11 | 10,00 – 19,00 | Konkurs taneczny w ramach Krakowskich Spotkań Artystycznych GAUDIUM | Nowohuckie Centrum Kultury |
| 18.11 | 17,00 | Wprawki taneczne | Os. Górali „Pod czołgiem” |
| 25.11 | 17,00 | Wprawki taneczne | Os. Górali „Pod czołgiem” |
| 30.11 | 16,00 | „Andrzejki” Spotkanie integracyjne z młodzieżą WTZ „Gaudium” | Os. Górali „Pod czołgiem” |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.