

**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 29.11.2021 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 <b>w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

Poniedziałek	17,00 -17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
	18,00 – 18,45 18,45 – 19,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
Wtorek	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
	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	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

czwartek	8.30- 9.30	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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
	9.30-10.30		
	10.45 -11.45		
	11.45-12.45		

### 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” <b>Proszę przynieść śpiewniki</b>
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.*