



## 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 22.08.2022 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2022

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15,00 -15,45 15,45 -16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	12,00 -12,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
	12,45-13,30 13,30-14,15	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8

Wtorek	7,30 – 8,15 8,15 – 9,30	Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	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. <b>Uwaga: zajęcia w dniu 23.08 godz. 10,00 - 10,45 godz. 10,45 - 11,30</b>
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii  Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	7,30 – 8,15 8,15 – 9,00	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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a></b> 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 9,30 – 10,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II	Park Ratuszowy (od strony Alei Róż) <b>W razie wysokich temperatur lub deszczu zajęcia odbędą się w siedzibie CAS os. Górali 23</b>
	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: <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 <b>Uwaga: 25.08 zajęcia praktyczne, spotkanie ul. Św.Marka od strony Plant</b>

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022 r:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08	10,00 – 14,00	Dzień Seniora	Park Lotników O godz. 10,15 bezpłatne zwiedzanie Muzeum Lotnictwa z przewodnikiem
05.08	18,00 - 19,00	Tur de Pologne 2022 Finał	Błonia Krakowskie Ul. Foscha
14 - 15.08	Wg programów	Cracovia Sacra: m.in. Bazylika Franciszkanów, Opactwo Cystersów, Klasztor S. Bernardynek, Kościół Bonifratrów, Klasztor Karmelitów i inne.	Dokładny program na stronie: <a href="http://krakowskienoce.pl/noc_cracovia_sacra2022">krakowskienoce.pl/noc_cracovia_sacra2022</a>
21.08	15,00 – 22,00	Dzień Seniora bogaty program rozrywkowy	Plac przed NCK
26.08	11,00	Wycieczka : Plaża Bagry ul. Kozia 30	Zbiórka: Rondo Kocmyrzowskie godz. 11,00
29.08	14,00	Spotkanie z pracownikiem MOPS Kraków w spr. przemocy domowej	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
30.08	16,00	„Pocztówka z lata” Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*