



## 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

### O BOWIAŻUJE OD 01.09.2022 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15,00-15,45 15,45-16,30	Trening umysłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	17,00-17,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8
	17,45-18,30 18,30-19,15	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 – 9,00	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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
	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 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> 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	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
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	
	8,30 – 9,30 9,30 – 10,30	Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II	Park Ratuszowy (od strony Alei Róż) W razie wysokich temperatur lub deszczu zajęcia odbędą się w siedzibie CAS os. Górali 23

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

### Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	10,00 – 12,00	Rocznica wybuchu II Wojny Światowej – spotkanie integracyjne z kombatantami i młodzieżą ZSM	Os. Górali 23 Godz. 11,00 składanie kwiatów pod tablicą pamiątkową
03.09	12,00 - 16,00	Plenerowe spotkanie nad Wisłą	CAS OLIMP Kolejowy Klub Wodny 1929 przy ulicy Księcia Józefa 24a.
03.09	9,00	VII edycja zawodów wędkarskich seniorów.	Łowisko Piekary w Gminie Liszki Zgłoszenia: nr tel. 506 089 738.
15.09	7,00	Pielgrzymka do Częstochowy	Zbiórka i wyjazd autokarowy z placu pod siedzibą CAS Os. Górali 23 Zapisy: u animatora lub na adres <a href="mailto:cas@gaudiumetspes.pl">cas@gaudiumetspes.pl</a> Do dnia 5.09.br
19.09	9,00 – 17,00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS „Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzecze 124A Uwaga: program na stronie: <a href="http://dla.seniora.krakow.pl">dla.seniora.krakow.pl</a> Zgłoszenia przez <a href="mailto:cas@gaudiumetspes.pl">cas@gaudiumetspes.pl</a> do dnia 13.09.

20.09	8,30 – 17,00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS „Bronowianka” w Krakowie, ul. Zarzeczce 124A <b>Uwaga: program na stronie: dla seniora.krakow.pl</b> Zgłoszenia przez <a href="mailto:cas@gaudiumetspes.pl">cas@gaudiumetspes.pl</a> do dnia 13.09.
21.09	17,00 – 21,00	IX Międzynarodowe Senioralia: BEZPŁATNY seans filmowy inaugurujący specjalne, cykliczne seanse filmowe dla Seniorów pt. Kino dla Seniora. Program przewiduje wykłady o bezpieczeństwie, aktywizacji oraz badania lekarskie (kardiologiczne, pomiary cukru).	Kino Kijów
22.09	09,00 – 21,00	Msza Święta w Kościele Mariackim. Pochód do Parku Jordana, wykłady edukacyjne (na temat zdrowia, bezpieczeństwa, prawa i ekonomii oraz aktywizacji seniorów), oraz ponad 20 bezpłatnych badań i porad lekarskich (badania kardiologiczne, badania ciśnienia, badania słuchu, badania wzroku, badania cukru, pomiar masy ciała).	Kościół Mariacki oraz Park im. Henryka Jordana Szczegółowy program na: <a href="http://dlaseniora.krakow.pl">dlaseniora.krakow.pl</a>
23.09.	10,00 – 12,00	Senioralia – Dzień otwarty w CAS	Os. Górali 23

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***