

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 26.09.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	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 zalogowaniu.
	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

Poniedziałek	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	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 – 16,15	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
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: 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 zalogowaniu
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	
	16,00 – 16,45 16,45 – 17,15	Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	

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 cas@gaudiumetspes.pl 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: dla seniora.krakow.pl Zgłoszenia przez cas@gaudiumetspes.pl 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. Zarzecze 124A Uwaga: program na stronie: dla seniora.krakow.pl Zgłoszenia przez cas@gaudiumetspes.pl 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: dlaseniora.krakow.pl
23.09.	10,00 – 12,00	Senioralia – Dzień otwarty w CAS	Os. Górali 23
26.09	11,30 – 13,00	„Mimozami jesień się zaczyna” Muzyczne spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą z WTZ Gaudium i Szkoły Podstawowej Nr 80	Os. Górali 23

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy