

**Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”**

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto:cas@gaudiumetspes.pl)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	10,00 – 14,00
Wtorek	10,00 – 14,00 <b>01.11.2022 Święto Zmarłych</b>
Środa	10,00 – 14,00
Czwartek	10,00 – 14,00
Piątek	10,00 – 14,00

**OBOWIĄZUJE OD 01.11.2022 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 <b>Uwaga;</b> <b>17.11.2022 zajęcia za 31.10.2022</b>
	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 <b>Uwaga;</b> <b>17.11.2022 zajęcia za 31.10.2022</b>

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	Basen 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:</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.
	8,30 – 9,30 9,30 – 10,30	Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

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	

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

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.11	12,00	Uroczyste podsumowanie Krakowskich Spotkań Artystycznych wręczenie nagród - spotkanie międzypokoleniowe	Pałac Sztuki Plac Szepański 4
08.11	11,00 -13,00	„Historia naszych dziadków – 104 Rocznica Odzyskania Niepodległości” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
10.11	10,00	Zwiedzanie Podgórze	Zbiórka Podgórze Kościół Św. Józefa
17.11	16,00	V Festiwal Przetworów Domowych	ul. Reymonta 20.
18.11	10,00	Zwiedzanie Muzeum Nowej Huty	Zbiórka Muzeum Nowej Huty Os. Centrum E 1
30.11	14,00 – 19,00	„Andrzejki” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*