



## 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 |
| Środa        | 10,00 – 14,00 |
| Czwartek     | 10,00 – 14,00 |
| Piątek       | 10,00 – 14,00 |

### O BOWIĄZUJE OD 10.11.2022 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

*miesiąc*

| dzień        | Godzina                    | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|--------------|----------------------------|--|--|
| Poniedziałek | 15,00 15,45<br>15,45-16,30 | Trening umysłu   | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                      |
|              | 17,00-17,45                | Zajęcia rozwojowe<br>Kurs tańca „Sexy Lady”            | Sala gimnastyczna w Szkole<br>Podstawowej nr 80,<br>os. Na Skarpie 8 |
|              | 17,45-18,30<br>18,30-19,15 | Zajęcia rozwojowe<br>Kurs tańca<br>Grupa I<br>Grupa II | Sala gimnastyczna w Szkole<br>Podstawowej nr 80,<br>os. Na Skarpie 8 |

|          |                                |   |   |
|----------|--------------------------------|---|---|
| Wtorek   | 7,30 – 8,15<br>8,15 – 9,00     | Zajęcia ruchowe<br>gimnastyka<br>I grupa<br>II grupa                                | zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a><br>Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania.<br>Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.<br>Obecność zalicza się po zalogowaniu.   |
|          | 11,00 – 12,00<br>12,00 – 13,00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.)<br>Grupa I<br>Grupa II | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”   |
|          | 14,00 – 15,00<br>15,00 – 16,00 | Kurs obsługi nowych technologii<br><br>Grupa początkowa<br>Grupa zaawansowana       | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”   |
|          | 15,30                          | Zajęcia na basenie  | Basem Com Com Zoone<br>ul. Ptaszyckiego   |
| środa    | 7,30 – 8,15<br>8,15 – 9,00     | Zajęcia ruchowe – nordic walking<br>I grupa<br>II grupa                             | Zbiórka<br>Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury<br><br>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><br>Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.<br>Obecność zalicza się po zalogowaniu. |
|          | 8,30 – 9,30<br>9,30 – 10,30    | Kurs plastyczny z elementami grafiki<br>- Grupa I<br>- Grupa II                     | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”   |
| czwartek | 8.30- 9.30<br>9.30-10.30       | kurs nr 1 jęz. angielskiego<br>grupa początkująca I<br>grupa początkująca II        | zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a><br>Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.<br>Obecność zalicza się po zalogowaniu   |
|          | 10.45 -11.45<br>11.45-12.45    | kurs nr 2 języka angielskiego<br>grupa zaawansowana I<br>grupa zaawansowana II      |   |

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdym zajęciu stacjonarnych 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<br>Plac Szczepański 4  |
| 08.11 | 11,00 -13,00             | „Historia naszych dziadków – 104 Rocznica Odzyskania Niepodległości”<br>Spotkanie międzypokoleniowe     | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”   |
| 10.11 | 10,00                    | Zwiedzanie Podgórze   | Zbiórka Podgórze<br>Kościół Św. Józefa  |
| 11.11 | 17,00                    | 82 Krakowska Lekcja Śpiewania,<br>„Radosna Niepodległości”  | Rynek Główny<br>Śpiewnik do pobrania na<br><a href="http://www.bibliotekapiosenki.pl">www.bibliotekapiosenki.pl</a> |
| 17.11 | 16,00                    | V Festiwal Przetworów Domowych  | Ul. Reymonta 20   |
| 18.11 | 10,00                    | Zwiedzanie Muzeum Nowej Huty  | Zbiórka Muzeum Nowej Huty<br>Os. Centrum E 1  |
| 20.11 | Wg godz. otwarcia muzeów | Dzień Otwarty Muzeów Krakowskich  | Szczegóły na<br><a href="http://www.krakow.pl/aktualności">www.krakow.pl/aktualności</a>                            |
| 30.11 | 14,00 – 19,00            | „Andrzejki”<br>Spotkanie międzypokoleniowe  | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”   |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*