

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 BOWIAZUJE OD 24.11.2022 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
	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: 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.

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	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: 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.
	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: 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	

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 Szczepański 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
11.11	17,00	82 Krakowska Lekcja Śpiewania, „Radosna Niepodległości”	Rynek Główny Śpiewnik do pobrania na www.bibliotekapiosenki.pl
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
20.11	Wg godz. otwarcia muzeów	Dzień Otwarty Muzeów Krakowskich	Szczegóły na www.krakow.pl/aktualności
24.11	17,40	Seans filmowy „Chrzcziny”	Multukino ul. Dobrego Pasterza
30.11	14,00 – 19,00	„Andrzejki” Spotkanie międzypokoleniowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy