

**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 03.07.2023 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – na lipiec 2023 r.**

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14,30 – 15,15 15,15 – 16,00	Nornic walking	Zbiórka przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <b>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></b> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Poniedziałek	17,00-17,45 1745 -18,00	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”
	16,15 - 17,00 17,15 – 18,00	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
Środa	10,00 – 11,00 11,00 – 12,00	Kurs wiedzy prozdrowotnej 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	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	
	14,30 – 15,15 15,15 – 16,00	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Zajęcia w terenie. Zbiórka przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <b>W razie deszczu zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a></b> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

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 lipcu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
każdy poniedziałek, środa i piątek	od godz. 18.00	instruktor wolontariusza-trenera pana Jana Ziółko dotyczącego gry w Molky, Ringo i Bule	Park Krowoderski od strony ul. Makowskiego

02.07	17,00 – 21,00	Potańcówka dla seniorów	ARTzone Os. Górali 4
06.07	10,00	Turniej Molki	Ul. Kluzeka 6 teren DPS
07.07	17,00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
08.07	16,00	Wystawa PRL	Ul. Floriańska 22 (podworzec)
09.07	17,00 – 21,00	Potańcówka dla seniorów	ARTzone Os. Górali 4
18.07	10,00 – 14,00	Spotkanie plenerowe	Park Krakowski
21.07	17,00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
28.07	10,00 – 14,00	Spotkanie plenerowe	Zalew Nowohucki

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*