

**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

**OBOWIĄZUJE OD 28.08.2023 r.**

*data dzienna*

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

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10,30 – 11,15 11,15 – 12,00	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolne 26 A
	17,00-17,45 17,45 -18,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Dom Utopia Os. Szkolne 26 A
Wtorek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

	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 zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 2 języka angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	
	11,30 – 12,15 12,15 – 13,00	Nornic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury 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> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle 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 sierpniu 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
08.08	11,00	Spotkanie z radnym Miasta Krakowa p. Tomaszem Doros „Problemy seniorów”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

8.08.	10,00	Letni Turniej Brydżowy	Klub Studencki Żaczek
10.08	20,30	Seans filmowy „Wieloryb”	Park Zakrzówek
11.08	10,00-14,00	wystawa „Górnictwo i sztuka. Kolekcja porcelany Middelschulte”,	Zamek Żupny w Wieliczce Wyjazd godz.10,00 Dworzec Gł.
14.08	Wg. programu	Cracovia Sacra z motywami roślinnymi	<a href="http://krakowskienoce.pl">krakowskienoce.pl</a> / Noc Cracovia <a href="#">Sacra / Program.</a>
15.08	Wg. programu	Cracovia Sacra z motywami roślinnymi	<a href="http://krakowskienoce.pl">krakowskienoce.pl</a> / Noc Cracovia <a href="#">Sacra / Program.</a>
17.08	10,00	Wycieczka do Muzeum Wystawa malarstwa Włodzimierza Tetmajera	<b>Muzeum Krzysztofora Rynek Główny 35</b>
18.08	10,00	I Przegląd Senioralnych Grup Tanecznych „Roztańczony Kraków”	Hala Stulecia, ul. Focha 40,
20.08	15,00 – 22,00	III Nowohuckie Senioralia.	Nowohuckie Centrum Kultury
22.08	10,00 - 15,00	„Piknik dla zdrowia”. CAS Seniorpedia	ul. Kazimierza Wielkiego 117 zgłoszenia: 601 457 888 lub e-mail: <a href="mailto:biuro@seniorpedia.pl">biuro@seniorpedia.pl</a> .
24.08	20,30	Seans filmowy „IO”,	PrzyStań na Plaży bulwar Kurlandzki
25.08	17,00	Potańcówki dla dorosłych i seniorów	Centrum Kultury Podgórze – Siedziba Główna (ul. Sokolska 13)
26.08	19,00	Gala Operetkowa	Nowohuckie Centrum Kultury Scena plenerowa
28.08	17.00	Spacer z przewodnikiem : Wesoła (od ul. Gertrudy do Ogrodu Botanicznego)	zapisy poprzez formularz zgłoszeniowy. <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a>
30.08	13,00-15,00	„Pocztówka z lata” Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

31.08	10,00 – 14,00	Spotkanie plenierowe dla seniorów	Park Bednarskiego program w wysłanym email
-------	---------------	-----------------------------------	---

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*