



## 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 01.09.2023 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na wrzesień 2023 r.

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 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 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 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	
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nornic walking	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.

Kawiarenka CAS czynna pół godziny przed, w trakcie i pół godziny po każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

01.09.	9,00 – 21,00	X Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana szczegóły na: <a href="https://glosseniora.pl/senioralia/">https://glosseniora.pl/senioralia/</a>
06.09	zbiórka 9,45	II Rejs Statkiem Sobieski do Tyńca Szczegóły w wysłanym email	Zgłoszenie to wpłata 50 zł/osobę na numer 88 1090 2053 0000 0001 4464 3381, w tytule przelewu: nazwisko i nazwa CAS
09.09	11.00	Spacer z przewodnikiem : Grzegórzki Stare (od Hali Targowej do Ronda Grzegórzeckiego	zapisy poprzez formularz zgłoszeniowy. <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a>
09.09	10,00 – 13,00	Spotkanie plenerowe dla seniorów	Zajezdnia MPK
10.09	11.00	Spacer z przewodnikiem: Grzegórzki Nowe (od Błękitka do Dąbia)	zapisy poprzez formularz zgłoszeniowy. <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a>
18.09	10,00-14,00	wystawa „Górnictwo i sztuka. Kolekcja porcelany Middelschulte”,	Zamek Żupny w Wieliczce Wyjazd godz.10,00 Dworzec Gł.
22.09	11,00 – 14,00	„Pożegnanie lata” Zwiedzanie Dworku Matejki, piknik nad Zalewem, gra w bule, spacer wokół, kiełbaski z grilla.	Zalew Nowohucki
30.09.	16,00 i 19,00	Adaptacja sztuki Sławomira Mrożka "Wdowy". "podnoszą się od stołów na wagach śniadań, rozmów, min"	Teatr KTO Sztuka w której grają seniorzy krakowscy.

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***