



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 22.09.2023 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
	18,00-18,45 18,45 -19,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Szkoła Podstawowa 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	Uwaga: W dniu 13.09 podsumowanie i zakończenie kursu w Parku Nad Zalewem Nowohuckim
	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Zajęcia zaczynają się od 20.09
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” Uwaga: W dniu 8.09 zajęcia za 15.06 na terenie Muzeum Rydlówka
	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 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.
piątek	10,15 – 11,00	Basen	Pływalnia Com com zone Ul. Ptaszyckiego

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 we wrześniu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09.	9,00 – 21,00	X Międzynarodowe Senioralia	Park Jordana szczegóły na: https://glosseniora.pl/senioralia/
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. https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYgAfA
09.09	10,00	Piknik NGO Krakowskie Sieciowanie na Trawie Warsztaty, konsultacje fizjoterapeutyczne, rękodzieło	MDK „Dom Harcerza” ul. Rejmonta 18, Park Jordana
09.09	11,00	Piknik od Juniora do Seniora –MDK "DOM HARCERZA" UL. REYMONTA 18 PARK JORDANA	ul. Lipska boczna/ ul. Myśliwska.
09.09	17,00 19,00	Widowisko „Pochód kopernikański” z udziałem seniorów z Teatru KTO	Rynek Główny
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. https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYgAfA
15.09	15,00 – 16,30	Konsultacje z obsługi smartfona	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
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, kietbaski z grilla.	Zalew Nowohucki
27.09	od 9,00	Mistrzostwa Sportowe 65+ o Puchar Prezydenta M. Krakowa Zgłoszenia przez koordynatora CAS	KS Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124A, Program zawodów na: https://www.krakow.pl/aktualnosc/i/274488,202,komunikat,juz_niedlugo_mistrzowa_krakowa_seniorow.html
27.09	19,45	Film „Teściowie 2”	Kino „Sfinks” Zapisy do 26.09
28.09	od 8,30	Mistrzostwa Sportowe 65+ o Puchar Prezydenta M. Krakowa Zgłoszenia przez koordynatora CAS	KS Bronowianka Kraków, ul. Zarzecze 124A, Program zawodów na: https://www.krakow.pl/aktualnosc/i/274488,202,komunikat,juz_niedlugo_mistrzowa_krakowa_seniorow.html
30.09	16,00 – 22,00	"Hawajska potańcówkę dla seniorów" z udziałem Iwony Pavlović	Hali KS Korona, ul. Kalwaryjska 9/15.
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