



## 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 05.10.2023 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na październik 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	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów	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” <b>Uwaga:</b> <b>5.10.br. zajęcia odbędą się w Muzeum Narodowym</b>
	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.
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 zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

## Zajęcia dodatkowe we październiku 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10	17,20	Film „Zielona granica”	Multikino Ul. Dobrego Pasterza
06.10	11,00 – 17,00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi Ul. Łokietka 60
10.10	14,30	„Powitanie Jesieni” spotkanie integracyjne z CAS Fruwająca Ryba	Os. Na Skarpie 35 CAS Fruwająca Ryba
16.10	13,00	Zwiedzanie Cmentarza Rakowickiego z przewodnikiem.	Zbiórka ul. Rakowicka
17.10	14,30	Marsz „Pola Nadziei” Sadzenie żąkli	Wymarsz od Barbakanu
18.10	11,00 – 15,00	Przeгляд Chórów i Zespołów Śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków”,	Artzona Domu Kultury im. K.C. Norwida , os. Górali 4
20.10	15,00 – 16,30	Konsultacje z obsługi smartfona	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
23.10	13,00	Zwiedzanie palmiarni i spacer po ogrodzie.	Ogród botaniczny ul. Kopernika 27
25.10.	po południu	Krakowskie Spotkania Artystyczne Gaudium 2023. Konkurs taneczny	Nowohuckie Centrum Kultury, Al. Jana Pawła II 232,

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*