

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 26.10.2023 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”

Wtorek	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” Uwaga: 5.10.br. zajęcia odbędą się w Muzeum Narodowym
	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	Nordic 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 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 w 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 żonkili	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 chołgiem”
23.10	13,00	Zwiedzanie palmiarni i spacer po ogrodzie.	Ogród botaniczny ul. Kopernika 27
25.10.	Od 14,00	Krakowskie Spotkania Artystyczne Gaudium 2023. Konkurs taneczny	Nowohuckie Centrum Kultury, Al. Jana Pawła II 232,
26.10	10,00	Wycieczka na wystawę „Obraz Złotego Wieku”	Wawel Zgłoszenia do 25.10
30.10	10,00 – 12,00	Wykład : Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy