

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 09.11.2023 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na listopad 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” Uwaga: zajęć za 11.10 w dniu 8.11.br godz. 11,15 – 13,15
czwartek	8.00- 9.00 9.00-10.00	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.15 -11.15 11.15-12.15	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 każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.11.	11,00 – 12,00	„Śpiewamy dla Rzeczypospolitej” Spotkanie międzypokoleniowe z komatantami, harcerzami „Czarne stopy”, WTZ	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: Zmiana godziny rozpoczęcia z 13,00 na 11,00
11.11	12.00	VII Ogólnopolskie Śpiewanie Biało-Czerwonych Przebojów z RMF FM. Udział: Roxi Węgiel, Daria Marx, Dominik Dudek, Kuba Szmajkowski i zespół Kombii.	Rynek Główny w Krakowie
12.11	18,00	Wernisaż wystawy „Miasto Idealne”	Dom Utopii Os. Szkolne 26a
13 – 16.11	12,00 – 14,00	Zbiórka darów dla Schroniska dla Zwierząt (koce, ręczniki, dywaniki, karma)	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
15.11	12,00 – 14,00	Koncert Laureatów Krakowskich Spotkań Artystycznych	Pałac Sztuki Pl. Szczepański 4
15.11	15,00 – 17,00	Festiwal Przetworów	Klub „Żaczek” Cracovia
24.11	14,00 – 16,00	„Małe i duże Katarzynki” Spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą z WTZ i ZSS nr 14	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
25.11	19,00	„Słoneczni chłopcy”	Teatr KTO Ul. Zamojskiego
27.11	10,00 – 12,00	Wykład :Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cd	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
29.11	15,00 – 19,00	„Andrzejski” spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy