



## 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 01.12.2023 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na grudzień 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 <b>25.12 Święto</b>
	18,00-18,45 18,45 -19,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Szkoła Podstawowa nr 80 Os. Na Skarpie 8 <b>25.12 Święto</b>

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” 26.12 Święto
	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 26.12 Święto
	16,15 - 17,00 17,15 – 18,00	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 26.12 Święto
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”
	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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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 grudniu 2023 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.12	10,00 – 13,00	Badanie słuchu	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
2.12	16,30	Uroczyste rozświetlenie choinki na Rynku	Rynek Główny k/ Bazyliki
5.12	12,00	Integracyjne spotkanie Mikołajkowe	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
5.12.	14,00	Mikołajowy Turniej Brydża	Klub Żaczek
7.12	10,30 – 16,00	Zwiedzanie wystawy pod tytułem „Sercem i pędzlem”,	Foyer ICE Kraków
7.12.	12,00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków
8.12	17,00	„Napoleon”	Kino Sfinks
12.12	11,15	II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk	Collegium Medicum ul. Św. Anny 12
13.12	11,00 – 13,00	Zajęcia artystyczne - wykonywanie ozdób świątecznych	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
14.12	17,25	„Chłopi”	Multikino ul. Dobrego Pasterza
15.12	11,00 – 13,00	Zajęcia artystyczne- wykonywanie ozdób świątecznych	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”
19.12	12,30 – 14,00	Spotkanie świąteczne z kombatantami, młodzieżą i wolontariuszami CAS	Os. Górali 23 „Pod chołgciem”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*