



## 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 01.02.2024 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na luty 2024 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
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	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	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” <b>Uwaga: 14 i 21 lutego zajęcia nie odbędą się</b>
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 <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 w lutym 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.02	9,00 – 12,00	Spotkanie międzypokoleniowe „Karnawał we Włoszech”	Zespół Szkół Specjalnych os. Sportowe 28
08.02	14,00 – 16,00	Tłusty czwartek Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

08.02	18,00	Koncert „Lata dwudzieste, lata trzydzieste...”	NCK
14.02	15,00 – 17,00	Walentynki Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
16.02	10,00 - 12,00	Akademia Zdrowia Osób Starszych „Profilaktyczne badania radiologiczne piersi, prostaty i brzucha”.	Sala Obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych
22.02	17,00	Film „Przesilenie zimowe”	Kino „Sfinks”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*