

**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 01.03.2024 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – na marzec 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 chołtgiem”
	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 chołgiem”
	16,15 - 17,00 17,15 – 18,00	Gry stolikowe i ruchowe	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
Środa	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
czwartek	8.00- 9.00 9.00-10.00  10.15 -11.15 11.15-12.15	kurs nr 1 jęz. angielskiego  grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
	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 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 marcu 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.03	10,0	„Senior w Muzeum”.	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka

08.03	14,00 – 16,00	Spotkanie integracyjne „Dzień kobiet”	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
15.03	15,00 – 16,30	Konsultacje z obsługi smartfona	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
18.03	12,00 – 14,00	„Witaj wiosno” Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod chołgiem”
24.03	10,30 – 12,30	Niedziela Palmowa – Konkurs Palm Wielkanocnych	Bazylika Franciszkańska Pl. Wszystkich Świętych

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*