



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 25.03.2024 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 czołgiem” Uwaga: Zajęcia w dniu 18.03 odwołane

Poniedziałek	18,00 - 18,45 18,45 - 19,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Szkoła Podstawowa nr 80 Os. Na Skarpie 8 Uwaga: zajęcia 25.03 odwołane
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	8.00- 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 czołgiem” Uwaga: Zajęcia 28.03 odwołane
	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 każdym 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	10,00	„Senior w Muzeum”.	Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka
08.03	14,00 – 16,00	Spotkanie integracyjne „Dzień kobiet”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
09.03	9,00 – 16,00	„Zdrowie dla wszystkich” badania profilaktyczne	Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20-22
12.03	12,00	Słowiański Kraków Historia i tajemnice Kopca Krakusa	Kopiec Krakusa Zgłoszenie do koordynatora do 8.03 do godz.10,00
Od 14.03	Wg godz. Pracy placówek	Badanie przesiewowe nerek możliwość wykonania badania	Wykaz Ośrodków w przesłanym e-mailu
15.03	15,00 – 16,30	Konsultacje z obsługi smartfona	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
16.03	17.00	SENIORZE! BĄDŹ BEZPIECZNY Koncert Wojdaka i Waweli	NCK Informacja w przesłanym e-mail
21.03	11,00 – 14,00	Marsz po Zdrowie Nerek na Kopiec – badania i wykłady	Kopiec Kościuszki
24.03	9,30 – 12,30	Niedziela Palmowa – Konkurs Palm Wielkanocnych	Bazylika Franciszkańska Pl. Wszystkich Świętych
25.03	12,00 – 14,00	„Witaj wiosno” Wielkanocne Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy