



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 16.09.2024 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na wrzesień 2024 r.

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|--------------------------------|---|--|
| Poniedziałek | 14,45 – 15,30 15,30 – 16,15 | 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” |
| Poniedziałek | 18,00 - 18,45 18,45 - 19,00 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II | Aula Klasztoru Cystersów Parafia Matki Boskiej Częstochowskiej Os. Szklane Domy 7 |

| | | | |
|----------|--------------------------------|--|---|
| 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 | 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 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II | |
| | 15,00 – 15,45 15,45 – 16,30 | Nornic walking | Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury |
| 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 zajęciu stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2024 r.:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|---------------|--|---|
| 3,4,5,6.09 | 10,00 – 15,00 | Rejsy Statkiem do Tyńca z Seniorpedią | Zgłoszenia indywidualne na biuro@seniorpedia.pl lub cas@gaudiumetspes.pl Zbiórka Bulwar Czerwiński godz. 9,15 |
| 3.09 | 18,30 | Koncert Charytatywny „Nasze serca biją dla Was” : Sława Przybylska, Jacek Fedorowicz, Krzysztof Daukszewicz, Henryk Sawka, Michał Wiśniewski | ICE Kraków |

| | | | |
|----------|--------------|--|--|
| 6.09 | 9,00 – 21,00 | XI Międzynarodowe Senioralia | 9,00 Masza Św. Bazylika Mariacka, po Mszy przemarsz do Parku Jordana 11,00 – 21,00 atrakcje wg programu |
| 11.09 | 18,00 | Film „Ostatnie lato” | Kino Sfinks |
| 17.09 | 13,00 | Spotkanie informacyjne Pracowni Badań nad Starzejącym się Społeczeństwem | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 20.09 | 19,30 | Koncert „Pieśni Bułata Okudźawy” | Klub Buda Ul. Czapskich 2 |
| 24.09 | 10,00 | Pałac Biskupa Erazma Ciołka, | ul. Kanonicza 17 |
| 26-27.09 | Wg programu | 26-27 września -Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa | KS Bronowianka |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy