



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 25.09.2024 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 zajęciach 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 Msza 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 Okudżawy”	Klub Buda Ul. Czapskich 2
24.09	10,00	Pałac Biskupa Erazma Ciołka,	ul. Kanonicza 17
25.09	17,00	Spacer po ul. Franciszkańskiej z Klubem 6 BPD	Ul. Zyblikiewicza 1
26-27.09	Wg programu	26-27 września -Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka
27.09	18,00	Spektakl Mrozek - Kołakowski	CSW Solway
28.09	16,00	Jubileuszowy Koncert Chóru GospelSenior.	Klub Akademicki Arka, ul. Z. Klemensiewicza 3.
29.09	15,00 – 21,30	A mnie jest szkoda lata - Piknik międzypokoleniowy,	MDK im. Janusza Korczaka Os. Kalinowe 18
30.09	10,00 – 11,30	Koalicja na rzecz sąsiedztw - spotkanie online	Zgłoszenia https: //forms.office.com/e/bXZYL82QcLa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy