

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

O BOWIĄZUJE OD 08.11.2024 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na listopad 2024 r.

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 26 A
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”
	10,30 – 11,15 11,15 – 12,00	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne Aula
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”
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nordic 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 każdych zajęciach stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.11	18,00	Film Wanda Rutkiewicz – Ostatnia wyprawa	Kino Sfinks
9.11	17,00	Spektakl „Ballady i romanse. Horror School Musical”	Teatr Ludowy
11.11	17,00	Radosna Niepodległa 89 Krakowska Lekcja Śpiewania	Rynek Główny

12.11	11,00	Dzień Niepodległości Spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Uwaga: zmiana terminu
15.11	11,00	Koncert Laureatów Krakowskich Spotkań Artystycznych Gaudium	Pałac Sztuki Plac Szczepański
18.11	10,00 – 13,15	Webinarium dla seniorów i opiekunów	https://www.knf.gov.pl/dla_ryнку/ edukacja_cedur/seminaria?
19.11	19,30	- "Pieśni kubryku - szanty"	Klub Buda Ul. Czapskich 2
20.11	10,00 – 15,00	Turniej strzelecki dla seniorów	Ul. Pomorska 2 Informacja tel. 501 529 993
21.11	10,00	„Statystyka Publiczna bezpieczna i przyjazna dla seniorów" - wykład	Przez platformę Webex Szczegółowa informacja w przesłanym e-mail
21.11	17,00	Film „Konklawe”	Kino Sfinks
29.11	10,00 – 11,30	VI Akademia Osób Starszych w Krakowie – choroby oczu	Sala Obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych
27.11	10,30 - 17,00	V Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Kościoła św. Jadwigi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy