

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 20.12.2024 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na grudzień 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
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula

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”
	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 grudniu 2024 r.:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.12	16,30	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych	Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7, (mała hala). Zaproszenia u koordynatora
04.12	10,30	Wystawa „Sercem i Pędzlem”.	ICE
04.12	12,00 16,00	Koncert dla Seniorów Koncert dla Seniorów	ICE
04.12	17,00 – 19,00	Konsultacje społeczne w spr. Komitetu Rewitalizacji Krakowa	ARTzone Ośrodka Kultury Norwida, os.

			Górali 4;
05.12	18,00	Film „Wspomnienie płonącego ciała”	Kino Sfinks Os. Górali
09.12	10,00 – 11,00	Spotkanie międzypokoleniowe Z młodzieżą z Fundacji Antares w spr. budżetu obywatelskiego	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
09.12	13,00 – 14,45	Przygotowywanie ozdób świątecznych	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
13.12	13,00 – 15,00	Kurs komputerowy –ustawienie nowego komputera	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
16.12	13,00-13,45	Przygotowywanie ozdób świątecznych	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
19.12	12,00-14,00	Świąteczne spotkanie integracyjne	Aula Klasztoru Cystersów Os. Szklane Domy zapisy u koordynatora
20.12	13,00- 15,00	Kurs komputerowy –ustawienie nowego komputera	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
20.12	15,00 – 17,00	Spotkanie świąteczne z kombatantami, młodzieżą i wolontariuszami CAS	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
23.12	12,00- 14,00	Kurs komputerowy –ustawienie nowego komputera	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
30.12	13,00 – 15,00	Zakończenie roku - spotkanie integracyjne przy kawie i muzyce sylwestrowe	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy