



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 BOWIAŻUJE OD 04.11.2021 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00	Zajęcia ruchowe nordic walking I grupa II grupa	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 załogowaniu. Na wniosek uczestników 01.11.2021 r. zajęcia przeniesione na inny termin

Poniedziałek	16,00 -16,45	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro zajęcia za 01.11.2021 r. przeniesione na 04.11.2021
	17,00 – 17,45 17,45 – 18,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro zajęcia za 01.11.2021 r. przeniesione na 04.11.2021
Wtorek	9,00 – 10,00 10,00 – 11,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki grupa - I kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Sala II piętro
	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	14,00 – 15,00 15,00 – 16,00	Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
wtorek	15,30	Zajęcia na basenie	Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego
środa	8,00 – 8,45 8,45 – 9,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	zajęcia odbędą się 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.

czwartek	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	zajęcia odbędą się 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
----------	---	--	--

Zajęcia dodatkowe listopad 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.11	17,00 – 19,00	Podsumowanie cyklu spotkań dla dzielnic nowohuckich	Nowohuckim Centrum Kultury aleja Jana Pawła II 232
08.11	16,00	Wernisaż prac plastycznych Uczestników CAS	Centrum Obywatelskie Ul. Rejmonta 20
09.11	11,00 – 14,00	Złożenie kwiatów pod pomnikiem Kombatantów. Spotkanie patriotyczne z młodzieżą ze Szkoły z ZSM i WTZ Gaudium	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” Proszę przynieść śpiewniki
09.11	16,00 – 18,00	Konsultacje projektu Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Krakowa do roku 2030.	Zgłoszenie udziału do dnia 5 listopada 2021 r. na adres e-mail: sr@mops.krakow.pl
11.11.	17.00	78.” Krakowska Lekcja Śpiewania”.	Krakowski Rynek
18.11	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali „Pod czołgiem”
25.11	17,00	Wprawki taneczne	Os. Górali „Pod czołgiem”
30.11	16,00	„Andrzejkki” Spotkanie integracyjne z młodzieżą WTZ „Gaudium”	Os. Górali „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy