

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 19.12.2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

miesiąc

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-----------------------------|--|--|
| Poniedziałek | 14,20 -15,05 15,05-15,50 | 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 wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. 26.12 Święto Boże Narodzenie |
| | 15,00 15,45 15,45-16,30 | Trening umysłu | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” 26.12 Święto Boże Narodzenie |

| | | | |
|--------|--------------------------------|--|--|
| | 17,00-17,45 17,45-18,30 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca „Sexy Lady” Grupa I Grupa II | Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 26.12 Święto Boże Narodzenie |
| | 18,30-19,15 19,15-20,00 | Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II | Sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 80, os. Na Skarpie 8 26.12 Święto Boże Narodzenie |
| wtorek | 11,00 – 12,00 12,00 – 13,00 | Kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) Grupa I Grupa II | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| | 14,00 – 15,00 15,00 – 16,00 | Kurs obsługi nowych technologii Grupa początkowa Grupa zaawansowana | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| | 15,30 | Zajęcia na basenie | Basem Com Com Zoone ul. Ptaszyckiego |
| środa | 11,20-12,05 12,05-12,50 | Zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa | zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. |
| | 14,00 – 15,00 15,00 – 16,00 | Kurs plastyczny z elementami grafiki - Grupa I - Grupa II | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |

| | | | |
|----------|-----------------------------|--|--|
| czwartek | 8.30- 9.30 9.30-10.30 | kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca 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 |
| | 10.45 -11.45 11.45-12.45 | kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II | |
| piątek | 15,00 15,45 15,45-16,30 | Trening umysłu | Os. Górali 23 „Pod czołgiem |

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 grudniu 2022:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|-------------------------------|---|--|
| 01.12 | 10,00 -12,00 | Konkurs Szopek Krakowskich | Rynek Główny |
| 02.12 | 14,20 -15,05 15,05-15,50 | 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 zalogowaniu. |
| 08.12 | 13,00 -13,45 13,45 – 15,30 | Zajęcia artystyczne - wykonywanie ozdób świątecznych | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 09.12 | 10,00 | „Pierwsza i ostatnia. Karolina Lanckorońska” Wystawa w Muzeum Armii Krajowe | Muzeum Armii Krajowej ul. Wita Stwosza 12, |
| 14.12 | 12,00 | Koncert dla Seniora | ICE Kraków |
| 14.12 | 11,00 – 15,00 | Wystawa prac plastycznych „Sercem i pędzlem” | ICE Kraków |
| 14.12 | 16,00 | Wystawa Tamary Łempickiej | Muzeum Narodowe Al. 3 Maja 1 |

| | | | |
|-------|-------------------------------|--|---|
| 15.12 | 13,00 -13,45 13,45 – 15,30 | Zajęcia artystyczne - wykonywanie ozdób świątecznych | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 16.12 | 14,20 -15,05 15,05-15,50 | Zajęcia ruchowe – nordic walking I grupa II grupa | Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury <i>w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: https://zoom.us/download</i> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. |
| 17.12 | 20,00 | „Opowieści nieoczywiste” | Teatr Loch Camelot Ul. Św. Tomasza 17 |
| 20.12 | 13,00 | Spotkanie świąteczne z kombatantami, młodzieżą i wolontariuszami CAS | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |
| 20.12 | 14,30 19,10 | „Kobieta na dachu” | Kino Sfinks Os. Górali 5 |
| 30.12 | 16,00 | „To już koniec roku” Spotkanie integracyjne | Os. Górali 23 „Pod czołgiem” |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy