

## 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 29.12.2022 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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. <b>26.12 Święto Boże Narodzenie</b>
	15,00 15,45 15,45-16,30	Trening umyśłu	Os. Górali 23 „Pod czołgiem” <b>26.12 Święto Boże Narodzenie</b>

	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 <b>26.12 Święto Boże Narodzenie</b>
	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 <b>26.12 Święto Boże Narodzenie</b>
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	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a></b> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła 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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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 zajęciu stacjonarnym 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: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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 Krajowej	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 w razie deszczu odbędą się zajęcia z gimnastyki 30 min. później on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zoo ma. 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
29.12	11,00– 14,00	Zajęcia artystyczne – wykonywanie dekoracji na spotkanie pożegnalne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
29.12	19,00	„Menu”	Kino Sfinks Os. Górali 5
30.12	14,00	„To już koniec” Pożegnalne spotkanie uczestników CAS, wolontariuszy, młodzieży i pracowników	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*