



## Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto: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 21.01.2025 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na styczeń 2025 r.

*miesiąc*

| dzień        | Godzina                        | rodzaj zajęć                                                                              | uwagi                                                |
|--------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 11,00 – 12,00<br>12,00 – 13,00 | Kurs wiedzy obywatelskiej<br>(szczególnie dot. spraw<br>samorząd.)<br>Grupa I<br>Grupa II | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                      |
|              | 14,45 – 15,30<br>15,30 – 16,15 | zajęcia ruchowe gimnastyka<br>I grupa<br>II grupa                                         | Dom Utopii<br>os. Szkolone 26 A                      |
|              | 15,00 – 15,45<br>15,45 – 16,30 | Zajęcia rozwojowe<br>Kurs tańca<br>Grupa I<br>Grupa II                                    | Zespół Szkół Mechanicznych<br>Os. Szkolne 37<br>Aula |

|          |                                                             |                                                                                                                                                              |                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Wtorek   | 14,00 – 15,00<br>15,00 – 16,00                              | Kurs obsługi nowych technologii<br>Grupa początkowa<br>Grupa zaawansowana                                                                                    | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                    |
|          | 16,15 - 17,00<br>17,15 – 18,00                              | Gry stolikowe i ruchowe                                                                                                                                      | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                    |
| Środa    | 9,00 – 10,00<br>10,00 – 11,00                               | Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów                                                                                         | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                    |
| czwartek | 8.00- 9.00<br>9.00-10.00<br><br>10.15 -11.15<br>11.15-12.15 | kurs nr 1 jęz. angielskiego<br>grupa zaawansowana I<br>grupa zaawansowana II<br>kurs nr 2 jęz. angielskiego<br>grupa początkująca I<br>grupa początkująca II | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                    |
|          | 15,00 – 15,45<br>15,45 – 16,30                              | Nordic walking                                                                                                                                               | Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego<br>Centrum Kultury |
| piątek   | 10,15 – 11,00                                               | Basen                                                                                                                                                        | Pływalnia Com com zone<br>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 styczniu 2025 r.:**

| data  | godzina        | rodzaj zajęć                                                   | uwagi                                                                            |
|-------|----------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 22.01 | 13,30          | Spotkanie międzypokoleniowe z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”<br><b>Uwaga: zmiana terminu z 21.01 na 22.01</b> |
| 23.01 | 20,00          | Film: „Tramp”                                                  | Multikino<br>Ul. Dobrego Pastierza                                               |
| 24.01 | 12,00<br>16,00 | Pomoc dla WOŚP pakowanie ciastek dla wolontariuszy             | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”                                                  |
| 26.01 | Cały dzień     | Finał WOŚP                                                     | Os. Górali 23<br>„Pod chołgiem”<br>Miasto Kraków                                 |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***