

**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 10.02.2025 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – na luty 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 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. Szkolne 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 czołgiem”                      |

|          |                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 16,15 - 17,00<br>17,15 – 18,00                              | Gry stolikowe i ruchowe                                                                                                                                      | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                    |
| Środa    | 9,00 – 10,00<br>10,00 – 11,00                               | Kurs: Cywilizacja włoska i historia języka włoskiego - cykl wykładów                                                                                         | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”<br><b>Uwaga:</b><br><b>12 i 26.02 nie ma zajęć</b> |
| 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 czołgiem”                                                    |
|          | 15,00 – 15,45<br>15,45 – 16,30                              | Nordic walking                                                                                                                                               | Zbiórka<br>Przed bud. Nowohuckiego 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 lutym 2025 r.:

| data  | godzina | rodzaj zajęć                                | uwagi                                                                                       |
|-------|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.02 | 13,30   | Gra w Rummikub                              | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                             |
| 14.02 | 11,30   | Spotkanie integracyjne<br>„Walentynki”      | Spotkanie wspólne z CAS „Fruwająca Ryba” os. Na Skarpie 35<br><b>Zapisy e-mail do 13.02</b> |
| 20.02 | 17,00   | Film „Maria Callas”                         | Kino Sfinks<br><b>Zapisy e-mail do 19.02</b>                                                |
| 27.02 | 14,00   | Spotkanie integracyjne<br>„Tłusty czwartek” | Os. Górali 23<br>„Pod czołgiem”                                                             |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***