

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 06.03.2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – na marzec 2025 r.

miesiąc

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

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03	14,00	Spotkanie międzypokoleniowe na Dzień Kobiet	Zespół Szkół Specjalnych nr 14 os.Sportowe
12.03	19,20	Film „Emilia Perez”	Kino Sfinks
13.03	19,30	Wiosenny koncert	Klub 6 Brygady Powietrznodesantowe Ul. Zyblikiewiczaa 1
14.03	13,00	Rozgrywka w Rundcummie	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
14.30	17,00	MUSICAL DANCING QUEENS	Klub 6 Brygady Powietrznodesantowe Ul. Zyblikiewiczaa 1

20.03	17,00	Film „Przepiękne”	Kino Sfinks
28.03	10,00 – 11,30	Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom.	Sala obrad UMK Pl. Wszystkich Świętych
28.03	14,00	Spotkanie integracyjne „Tłusty czwartek”	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy