



## 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 01.04.2025 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – na kwiecień 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” 21.04. Święto
	14,45 – 15,30 15,30 – 16,15	zajęcia ruchowe gimnastyka I grupa II grupa	Dom Utopii os. Szkolone 26 A 21.04 Święto
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Zajęcia rozwojowe Kurs tańca Grupa I Grupa II	Zespół Szkół Mechanicznych Os. Szkolne 37 Aula 21.04. Święto

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 17,00 - 17,45	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” <b>Uwaga: 2.04 zajęcia odwołane</b>
czwartek	8.00- 9.00 9.00-10.00	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
	10.15 -11.15 11.15-12.15	kurs nr 2 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II	
	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Nordic walking	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 każdym zajęciu stacjonarnych oraz w trakcie wszystkich zajęć dodatkowych w siedzibie CAS os. Górali 23

#### Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.04	10,00 – 11,30	„Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych”	Sala obrad UMK
13.04	9,30 – 11,30	Konkurs Palm Wielkanocnych Stowarzyszenia Gaudium et Spes	Bazylika Franciszkanów
15.04	12,30 – 14,00	Wielkanocne spotkanie integracyjne	Os. Górali 23 „Pod czołgiem”
15.04	17,30-19,30	Warsztaty "Tworzenie kompozycji herbacianych"	Klub Strych, ul. Masarska 14 (wejście z tyłu budynku). <a href="mailto:klub.strych@krakowskieforum.pl">klub.strych@krakowskieforum.pl</a>
16.04	11,00 – 14,00	Wielkanocne śniadanie dla samotnych	Manko – Głos Seniora Os. Urocze 12 Proszę zabrać stoik na żurek

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***