

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS STOWARZYSZENIA DOBREJ NADZIEI KWIECIEŃ 2018

PONIEDZIAŁEK 02.04	WTOREK 03.04	ŚRODA 04.04	CZWARTEK 05.04	PIĄTEK 06.04
<b>PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY</b>		<b>09:30-10:30</b> ćwiczenia rozciągające IZOMETRYCZNE		<b>09:00-11:00</b> Konsultacje komputerowe
	<b>10:00-11:00</b> fitness		<b>10:00-11:00</b> Trening umysłu	
	<b>11:00-13:00</b> Zajęcia komputerowe	<b>11:00-13:00</b> Zdrowy tryb życia		<b>11:00-12:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty)
				<b>12:00-13:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty)
PONIEDZIAŁEK 09.04	WTOREK 10.04	ŚRODA 11.04	CZWARTEK 12.04	PIĄTEK 13.04
		<b>09:30-10:30</b> ćwiczenia rozciągające IZOMETRYCZNE		<b>09:00-11:00</b> Konsultacje komputerowe
	<b>10:00-11:00</b> Fitness		<b>10:00-11:00</b> Trening umysłu	
<b>11:00-12:00</b> Język angielski (gr.podstawowa)	<b>11:00-13:00</b> Zajęcia komputerowe	<b>11:00-13:00</b> Zdrowy tryb życia	<b>11:00-13:00</b> Wspólne gry (karciane,brydż, planszowe,szachy, kalambury, muzyczne, itp.)	<b>11:00-12:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty)
<b>12:00-13:00</b> Język angielski (gr.zaawansowana)				<b>12:00-13:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty)
PONIEDZIAŁEK 16.04	WTOREK 17.04	ŚRODA 18.04	CZWARTEK 19.04	PIĄTEK 20.04
<b>09:00-10:00</b> KURS fotograficzny gr.I		<b>09:30-10:30</b> ćwiczenia rozciągające IZOMETRYCZNE		<b>09:00-11:00</b> Konsultacje komputerowe
<b>10:00-11:00</b> KURS fotograficzny gr.II	<b>10:00-11:00</b> Fitness		<b>10:00-11:00</b> Trening umysłu	
<b>11:00-12:00</b> Język angielski (gr.podstawowa)	<b>11:00-13:00</b> Zajęcia komputerowe <i>(kolejna tura osób zapisanych na II kwartał)</i>	<b>11:00-13:00</b> Zdrowy tryb życia	<b>11:00-13:00</b> Warsztaty psychologiczne „Od komunikacji do relacji”	<b>11:00-12:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty)
<b>12:00-13:00</b> Język angielski (gr.zaawansowana)				<b>12:00-13:00</b> KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty)

PONIEDZIAŁEK 23.04	WTOREK 24.04	ŚRODA 25.04	CZWARTEK 26.04	PIĄTEK 27.04
09:00-10:00 KURS fotograficzny gr.I		09:30-10:30 ćwiczenia rozciągające IZOMETRYCZNE		
10:00-11:00 KURS fotograficzny gr.II	10:00-11:00 Fitness		10:00-11:00 Trening umysłu	10:00-11:00 KURS Kulturalny Senior gr.I (w terenie)
11:00-12:00 Język angielski (gr.podstawowa)	11:00-13:00 Zajęcia komputerowe	11:00-13:00 Zdrowy tryb życia	11:00-13:00 Wspólne gry (karciane,brydż, planszowe,szachy, kalambury, muzyczne, itp.)	11:00-12:00 KURS Kulturalny Senior gr.II (w terenie)
12:00-13:00 Język angielski (gr.zaawansowana)				Wyjście do Muzeum Historycznego Miasta Krakowa – Kamienica Hipolitów „Mieszkański dom”
PONIEDZIAŁEK 30.04	19 kwietnia w godz. 11:00-13:00 zapraszamy wszystkich na warsztaty psychologiczne „Od komunikacji do relacji”. Jak stworzyć relację opartą na szacunku i wzajemnym zrozumieniu, która trwa pomimo trudności i niesprzyjających okoliczności? Warsztat będzie wprowadzeniem do metody „Porozumienia Bez Przemocy” Marschalla Rosenberga . Metoda składa się zarówno z pożytecznych narzędzi sprzyjających nawiązaniu kontaktu i prowadzeniu dialogu, ale również jest ideą, która zakłada, że ludzie chętniej współpracują i są wewnętrznie zmotywowani do działania, kiedy ich potrzeby są brane pod uwagę.			
09:00-13:00 Kafejka internetowa (nie ma konsultacji komputerowych)				

W tym miesiącu rozpoczynamy nowy **KURS Kulturalny Senior** czyli „Poznaj Kraków poprzez historię”. Zajęcia podczas kursu będą warsztatowe oraz w terenie. W ramach kursu osoby zapisane będą miały również wyjścia do różnych instytucji kulturowych związanych z poszczególną tematyką warsztatów.

Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy!

Od 17 kwietnia zajęcia komputerowe rozpoczyna **kolejna tura** osób zapisanych na II kwartał 2018r.

Od kwietnia zamiast Piosenki Biesiadnej we czwartki rozpoczynamy „**Wspólne gry**” typu planszówki, karty, kalambury, muzyczne zgadywanki itp. Osoby zainteresowane grą w szachy lub w brydża, proszone są o zgłaszanie się do Koordynatora CASu ☺