

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – sdn.cas@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 – 13:00
wtorek	9:00 – 13:00
środa	9:00 – 13:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 1 LISTOPADA

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Język angielski gr. I (gr.podstawowa)	<u>12.11</u> - zajęć nie będzie (dzień wolny)
	12:00-13:00	Język angielski gr. II (gr.zaawansowana)	
wtorek	10:00-11:00	Piosenka Patriotyczna	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	<u>15.11</u> – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 11:00-13:00
	11:00-12:00	KURS E-Senior gr.I	
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II	
piątek	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne (wspólne robienie kartek świętecznych)	<u>02.11</u> – zajęć nie będzie (kafeteria internetowa)

Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.11 (wtorek)	11:30-12:30	„ABC Bezpiecznego Seniora” – spotkanie przy słodkim poczęstunku.	Warsztaty edukacyjne z przedstawicielem Instytucji Społecznej i Policjantem – temat: m.in. jak zadbać o własne bezpieczeństwo, jak radzić sobie w sytuacji zagrożenia, jakie możemy podjąć działania, gdzie uzyskać pomoc i wsparcie, kogo poprosić o pomoc.
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjście do kina lub/i teatru lub/i filharmonii	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne będą w CASie.