

**Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei**

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – [sdn.cas@gmail.com](mailto: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 13 LISTOPADA****Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2019**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski gr.I	
	11:00-12:00	Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	
	11:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-14:00	Zdrowy tryb życia	

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	
	11:00-12:00	Konsultacje komputerowe	
	12:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS	21.11.2019 o godz. 12:00 Wykład na temat wód leczniczych w uzdrowisku Swoszowice
	17:30-18:30	KURS Tańca (zajęcia odbywają się przy ul. Krowoderskiej 8 YMCA)	
<b>piątek</b>	09:00-09:30	Czas integracji	Zapraszamy na zajęcia: Podstawy rysunku – pierwsze zajęcia 22.11 o godz. 09:30.
	09:30-11:00	Podstawy rysunku	
	11:00-12:00	KURS Historii Krakowa (ciekawostki historyczne, ciekawe postacie i miejsca)	
	12:00-13:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Warsztaty edukacyjne Nasz Kraków – zaczynamy od 15.11 (zajęcia są uzupełnieniem wykładów Kursu Historia)

### Zajęcia dodatkowe – LISTOPAD 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	-	Wyjście do kina/muzeum/galerii/teatru	21.11 Zwiedzanie Muzeum Rydlówka 22.11 Zwiedzanie Wystawy Wawel zaginiony Ilość miejsc ograniczona. Szczegóły dostępne na bieżąco w CASie.
21.11.2019	12:00	Wykład na temat wód leczniczych w uzdrowisku Swoszowice	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**