

## 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 02 MARCA 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Kurs: Język angielski gr.I	
	11:00-12:00	Kurs: Język angielski gr.II	
	12:00-13:00	Kurs: Język angielski gr.III	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka	10.03.- zajęcia Trening umysłu wyjątkowo w innej lokalizacji: ul. Kremerowska 14 10.03.- zajęcia Wspólna piosenka oraz Zajęcia plastyczne odwołane
	11:00-12:00	Trening umysłu gr I	
	12:00-13:00	Trening umysłu gr II	
	13:00-14:00	Zajęcia plastyczne	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	
	11:00-12:00	Gry towarzyskie	
	12:00-13:00	Czas integracji / kafejka CAS (parter)	
	12:00-13:30	Warsztaty teatralno-plastyczne (I piętro)	
	17:45-18:45	Zajęcia taneczne (ul. Krowoderska 8 YMCA)	
<b>piątek</b>	09:00-11:00	Czas integracji/kafejka CAS	06.03.- zajęcia Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków odbywają się w terenie
	11:00-12:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	
	12:00-13:00	Czas integracji/kafejka CAS	

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.03.	10:00-12:00	„Paznokcie przy kawie”	Spotkanie integracyjne w ramach kafejki CAS z okazji Dnia Kobiet.
06.03.	12:30	Zwiedzanie Wawelu	Zwiedzanie wystawy: Skarby epoki Piastów. Wystawa w 700. rocznicę koronacji Władysława Łokietka.
10.03.	10:00-11:00 (I grupa) 13:00-14:00 (II grupa)	Zajęcia „Dieta dojrzałego umysłu”	Zajęcia w ramach trening umysłu, ul. Kremerowska 14 (Akademia Mózgu).
19.03.	Do ustalenia	Wyjście do Kina pod Baranami.	Liczba osób ograniczona.
20.03.	12:00-13:00	Spotkanie z przedstawicielami Dzieła Pomocy św. Ojca Pio.	Spotkanie informacyjne w ramach kafejki CAS dot. Działalności Dzieła Pomocy św. Ojca Pio oraz wolontariatu.
27.03.	9:30-11:00	Klub Filmowy	Projekcja filmu w ramach kafejki CAS.