

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – sdn.cas@gmail.com

**Od dnia 12.03.2020 CAS nieczynne do odwołania.
Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku
w godzinach 10.00-14.00**

OBOWIAZUJE OD 01 WRZEŚNIA 2020

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online.
wtorek	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online.
	12:00-13:00	Cyfrowe ABC	Zajęcia odbywają się na podwórku przed lokalem CAS. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
środa	10:00-11:00	Gry towarzyskie	Zajęcia odbywają się na podwórku przed lokalem CAS. Obowiązują zapisy.
	11:30-12:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.
czwartek	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zbiórka na Plantach (dokładne miejsce będzie podane przez Koordynatora) Obowiązują zapisy.
	11:30-13:00	Słodkości w altance- kawiarenka CAS	Kawiarenka na podwórku przed lokalem CAS, pod zadaszeniem. Spotkania przy kawie, herbacie, dzielenie się przepisami.
czwartek 03.09.2020	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Collegium Maius	Zbiórka o 9.45 przed Collegium Maius, ul. Jagiellońska 15. Obowiązują zapisy, na terenie Muzeum obowiązują maski.

czwartek 17.09.2020	10:00-11:15	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Muzeum im. Emeryka Hutten- Czapskiego	Zbiórka 10.00 przed Muzeum, ul. Piłsudskiego 12. Obowiązują zapisy, na terenie Muzeum obowiązują maski.
czwartek OD 17.09.2020	17:30-18:30	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się w sali tanecznej YMCA przy ul. Krowoderskiej 8. Obowiązują zapisy.
piątek	9:30-10:30	Nordic walking	Zbiórka przed Muzeum Narodowym Al. 3 Maja 1 Obowiązują zapisy. <i>W razie niepogody zmiana na zajęcia online.</i> 18.09. zajęcia nie odbędą się (wycieczka)

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09.2020	10:00-11:00	Zwiedzanie Collegium Maius	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 9.45 przed Collegium Maius, ul. Jagiellońska 15. Obowiązują maski.
11.09.2020	11:00-12:30	“Senior seniorowi”- wolontariat CAS Spotkanie organizacyjne przy kawie i ciastku	Spotkanie organizacyjne dla chętnych wolontariuszy. Meho Cafe, ul. Krupnicza 26
17.09.2020	10:15-11:15	Zwiedzanie Muzeum im. Emeryka Hutten- Czapskiego	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 10:00 przed Muzeum, ul. Piłsudskiego 12. Obowiązują maski.
18.09.2020	9:00-15:00	Wycieczka do Niepołomic Przejażdżka wozem przez puszcę Niepołomiczką + piknik z ogniskiem	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o godz. 9.00, pętla autobusowa Osiedle Podwawelskie- w autokarze obowiązują maski.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

Link jest stały, aktywny tylko w czasie trwania zajęć.

W razie wystąpienia problemów proszę kontaktować się z koordynatorem CAS pod numerem: 662 383 382.

**W przypadku zajęć plenerowych miejsce zbiórki może ulec zmianie-
zapisane osoby otrzymają informację od koordynatora CAS.**