

## 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)

**Od dnia 02.09.2020 r. do dnia 13.09.2020 r.**

**CAS pozostaje zamknięty.**

**Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku**

**w godzinach 09.00-13.00**

**OBOWIĄZUJE OD 02 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	<b><u>Zajęcia będą odbywać się po 13 września.</u></b> Zajęcia odbywają się na podwórku przed lokalem CAS. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
środa	10:00-11:00	Gry towarzyskie	<b><u>Zajęcia będą odbywać się po 13 września.</u></b> 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	<b><u>Zajęcia będą odbywać się po 13 września.</u></b> Zbiórka na Plantach (dokładne miejsce będzie podane przez Koordynatora) Obowiązują zapisy.

	11:30-13:00	Słodkości w altance-kawiarenka CAS	<b><u>Zajęcia będą odbywać się po 13 września.</u></b> Kawiarenka na podwórku przed lokalem CAS, pod zadaszeniem. Spotkania przy kawie, herbacie, dzielenie się przepisami.
<b>czwartek 17.09.2020</b>	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.
<b>czwartek OD 17.09.2020</b>	17:30-18:30	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się w sali tanecznej YMCA przy ul. Krowoderskiej 8. Obowiązują zapisy.
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Ćwiczenia izometryczne-rozciągające	<b><u>Zajęcia w formie online w dniach: 04.09. oraz 11.09.</u></b>
	9:30-10:30	Nordic walking	<b><u>Zajęcia będą odbywać się po 13 września.</u></b> Zbiórka przed Muzeum Narodowym Al. 3 Maja 1 Obowiązują zapisy. <i>W razie niepogody zmiana na zajęcia online.</i> <b>18.09. zajęcia nie odbędą się (wycieczka)</b>

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.09.2020	10:15-11:15	Zwiedzanie Muzeum im. Emeryka Hutten- Czapskiego	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. <b>Zbiórka o 10:00 przed Muzeum, ul. Piłsudskiego 12.</b> 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. <b>Zbiórka o godz. 9.00, pętla autobusowa Osiedle Podwawelskie-</b> w autokarze obowiązują maski.

**Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:**

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

**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.**