

## 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 01 PAŹDZIERNIKA 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	09:00-10:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online. <b>12.10. zajęcia nie odbywają się (wycieczka)</b>
<b>wtorek</b>	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online.
	12:00-13:00	Cyfrowe ABC	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
<b>środa</b>	10:00-11:00	Gry towarzyskie	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
	11:15-12:15	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
	12:15-13:15	Kurs wiedzy obywatelskiej	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
<b>czwartek</b>	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	Słodka kawiarenka CAS	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski. Spotkania przy kawie, herbacie, dzielenie się przepisami.
<b>czwartek</b>	17:30-18:30	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się w sali tanecznej YMCA przy ul. Krowoderskiej 8. Obowiązują zapisy.
<b>czwartek 01.10.</b>	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Domu Mehoffera	Zbiórka o 10:00 przed wejściem, ul. Krupnicza 26. Obowiązują zapisy.
<b>czwartek 08.10.</b>	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zbiórka przed Kinem pod Baranami, Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy.
<b>czwartek 15.10.</b>	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Arsenału Muzeum Książąt Czartoryskich- wystawa fotografii Adama Bujaka	Zbiórka o 9.45 przed wejściem, ul. Pijarska 8. Obowiązują zapisy.
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
	11:00-12:00	Język angielski- poziom średniozaawansowany	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
	12:00-13:00	Warsztaty dziennikarskie	Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.

### Zajęcia dodatkowe – październik 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10.2020	10:00-11:00	Zwiedzanie Domu Mehoffera	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. <b>Zbiórka o 10:00 przed wejściem, ul. Krupnicza 26.</b> Obowiązują maski.
08.10.2020	11:30-12:30	“Senior Seniorowi”- spotkanie dla chętnych wolontariuszy CAS	Spotkanie w sali na I piętrze.

12.10.2020	8:45-15:00	Wycieczka do Nadwiślańskiego Parku Etnograficznego w Wygiełzowie Zwiedzanie skansenu + warsztaty dot. stroju krakowskiego	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. <b>Zbiórka o 8:45 na pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie.</b> W autokarze obowiązują maski.
15.10.2020	10:00-11:00	Zwiedzanie Arsenалу Muzeum Książąt Czartoryskich- wystawa zdjęć Adama Bujaka dot. Karola Wojtyły	Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. <b>Zbiórka o 9:45 przed wejściem, ul. Pijarska 8.</b> Obowiązują maski.
21.10.2020	Godzina seansu będzie podana przez Koordynatora	Wyjście do kina	Liczba biletów ograniczona. Bilety będą do odbioru u Koordynatora w dniu 19.10.

**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.**