

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – 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 |

O BOWIĄZUJE OD 08 PAŹDZIERNIKA 2020

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------------|-------------|---|---|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków | Zajęcia w formie online. 12.10. zajęcia nie odbywają się (wycieczka) |
| poniedziałek 12.10. | 09:00-13:00 | Kafejka CAS/dyżur | Czas integracji, kawa, herbata. Sala na I piętrze. |
| wtorek | 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. |
| środa | 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. |
| 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 | Słodka kawiarenka CAS | Zajęcia w sali na I piętrze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski. Spotkania przy kawie, herbacie, dzielenie się przepisami. |
| czwartek | 17:30-18:30 | Taniec w kręgu | Zajęcia odbywają się w sali tanecznej YMCA przy ul. Krowoderskiej 8. Obowiązują zapisy. |
| czwartek 08.10. | 10:00-11:00 | “Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe | Zbiórka przed Kinem pod Baranami, Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy. |
| czwartek 15.10. | 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. |
| piątek | 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. |
| | 10:00-11:00 | Warsztaty dziennikarskie | Zajęcia w sali na parterze. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski. |

Zajęcia dodatkowe – październik 2020

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|---|--|
| 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. Zbiórka o 8:45 na pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie. W autokarze obowiązują maski. |
| 15.10.2020 | 10:00-11:00 | Zwiedzanie Arsenału Muzeum Książąt Czartoryskich- wystawa zdjęć Adama Bujaka dot. Karola Wojtyły | Obowiązują zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 9:45 przed |

| | | | |
|------------|---|-----------------|--|
| | | | wejściem, ul. Pijarska 8. 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=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.

Na zajęciach w sali CAS obowiązek zasłaniania ust i nosa.