

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

OBOWIĄZUJE OD 14 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.
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/ konsultacje ZOOM	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. Od dnia 14.10. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.
	12:15-13:15	Kurs wiedzy obywatelskiej	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. Obowiązują maski.

	11:30-13:00	Słodka kawiarenka CAS/ dyżur	Zajęcia w sali na I piętrze. 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 01.10.	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.
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. Obowiązują maski.
czwartek 22.10.	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zbiórka na Placu Szczepańskim. Obowiązują maski.
czwartek 29.10.	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Muzeum im. Emeryka Hutten- Czapskiego (Pawilon)	Zbiórka o 10:00 przed wejściem, ul. Piłsudskiego 12. Obowiązują zapisy. Obowiązują maski.
piątek	10:00-11:00	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy.
	11:00-12:00	Język angielski- poziom średniozaawansowany	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy.
	10:00-11:00	Warsztaty dziennikarskie	Zajęcia w sali CAS na parterze. 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.

			Zbiórka o 10:00 przed wejściem, ul. Krupnicza 26. Obowiązuja 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 Wygierzowie Zwiedzanie skansenu + warsztaty dot. stroju krakowskiego	Obowiązuja zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 8:45 na pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie. W autokarze obowiązują maski. Wycieczka odwołana.
15.10.2020	10:00-11:00	Zwiedzanie Arsenału Muzeum Książąt Czartoryskich- wystawa zdjęć Adama Bujaka dot. Karola Wojtyły	Obowiązuja zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 9:45 przed wejściem, ul. Pijarska 8. Obowiązuja 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.
29.10.2020	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + zwiedzanie Muzeum im. Emeryka Hutten-Czapskiego (Pawilon)	Obowiązuja zapisy u Koordynatora CAS. Liczba miejsc ograniczona. Zbiórka o 10:00 przed wejściem, ul. Piłsudskiego 12. Obowiązuja maski.

NA ZAJĘCIACH W SALI CAS OBOWIĄZEK ZASŁANIANIA UST I NOSA.

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.