

## 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 16.10.2020 zajęcia stacjonarne zawieszono do odwołania.**

**W tym czasie odbywają się zajęcia online.**

**Dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-14:00.**

**W dniach od 04.01.-15.01.2021 odbywają się zapisy do CAS.**

### **O BOWIĄZUJE OD 04 STYCZNIA 2021**

#### Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 18.01.2021</b>
	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 18.01.2021</b>
wtorek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 19.01.2021</b>
	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: brak miejsc. Zajęcia rozpoczynają się od 19.01.2021</b>
	11:30-12:30	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 19.01.2021</b>
	12:45-13:45	Senior w internecie	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 19.01.2021</b>
środa	11:15-12:15	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 20.01.2021</b>
	12:30-13:30	Kurs wiedzy obywatelskiej	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 20.01.2021</b>

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 21.01.2021</b>
	11:30-12:30	Kawiarenka CAS online	Czas na rozmowy towarzyskie. Zajęcia w formie online, co dwa tygodnie. <b>Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 21.01.2021</b>
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 22.01.2021</b>
	10:15-11:15	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: zajęcia rozpoczynają się od 22.01.2021</b>

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.01.2021	10:00-11:00	Spotkanie organizacyjne online	Spotkanie organizacyjne dot. zapisów, nowych zajęć, czas na pytania. Spotkanie w formie online. <b>Link jak do zajęć.</b>
04.01.- 15.01.2021	09:00-13:00	Zapisy do CAS.	W tych dniach możliwość uzyskania informacji i zapisu do CAS, zapisu na poszczególne zajęcia. Zapisy w formie online- za pośrednictwem maila: <a href="mailto:sdn.cas@gmail.com">sdn.cas@gmail.com</a>

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

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

**Możliwość korzystania z zajęć także poprzez smartfona:**

**ID: 3356260784**

**PASSCODE: 263620**

**Link jest stały, ten sam do wszystkich zajęć, aktywny tylko w czasie trwania zajęć.**

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