

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – 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.

OBOWIĄZUJE OD 01 MARCA 2021

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online.
	11:30-12:30	Taniec w kręgu	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. Obowiązują zapisy.
	11:30-12:30	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy.
	12:45-13:45	Senior w internecie	Zajęcia w formie online.
środa	10:30-11:30	Porady na brak rady.	Zajęcia w formie online. Psychologiczne ABC w pandemii (i nie tylko). UWAGA: Zajęcia rozpoczynają się od 17.03.
	11:45-12:45	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.
	13:00-14:00	Kurs wiedzy obywatelskiej	Zajęcia w formie online.
czwartek	10:00-11:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Zajęcia w formie online.

	11:15-12:15	Kawiarenka CAS online	Czas na rozmowy towarzyskie. Zajęcia w formie online, co dwa tygodnie. Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniach: 04.03. i 18.03.
	12:30-13:30	Telefoniczny dyżur informatyka	Dyżur pod numerem: 12 423 48 96
piątek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w formie online.
	11:30-12:30	Język angielski – poziom średni	Zajęcia w formie online.
	13:00-14:00	Konsultacje psychologiczne	Indywidualne konsultacje psychologiczne pod numerem: 662 383 382 UWAGA: konsultacje rozpoczynają się od 19.03.

Zajęcia dodatkowe – marzec 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.02.2021	11:15-12:15	Dzień Kobiet	Zajęcia w formie online.

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.