

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.

O BOWIĄZUJE OD 04 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: 11.03. 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. |

Zajęcia dodatkowe – marzec 2021

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|--------------|---|
| 4.03.2021 | 11:15-12:15 | Dzień Kobiet | Zajęcia w formie online. ZMIANA TERMINU na 11.03.2021 |
| 11.03.2021 | 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=eWhqTk5abjRwZmh4RzlibUGY4aDVudz09>

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.