

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Od dnia 16.10.2020 CAS nieczynne do odwołania.

CAS prowadzi dyżur telefoniczny

od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00

Harmonogram zajęć - MAJ 2021

OBOWIĄZUJE OD 10 maja

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia odbywają się online
wtorek	9:00 – 10:00	Język angielski gr. I	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Prawo na co dzień	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	Fitness	Zajęcia odbywają się online
	15:00 – 16:00	Spotkanie „Bezpieczny Kraków”	Zajęcia online dodatkowe*
środa	9:00 – 10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
	12:45 – 13:45	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w plenerze
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i>	- W dniu 27.05.21 nie ma zajęć Zajęcia odbywają się online

	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- W dniu 27.05.21 zajęcia odbywają się w godz. 9:45 – 10:45 odbywają się zajęcia dodatkowe w godz. 11:00 – 12:00 Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	„Senior w internecie”	Zajęcia odbywają się online
piątek	10:30–11:30	Wirtualne spacery po Krakowie	Zajęcia odbywają się online
	11:45 – 12:45	„Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat” Kafejka CAS – czas integracji	- W dniu 21.05.21 nie ma zajęć odbywają się zajęcia dodatkowe w godz. 12:00 – 13:30 Zajęcia odbywają się online

Zajęcia dodatkowe – MAJ 2021

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.05.2021	12:00 – 13:30	Prelekcje dotyczące zagadnień prawnych szczególnie istotnych dla seniorów	Temat: „Zabezpieczenia socjalne, prawa obywatelskie” Zajęcia odbywają się online
23.05.2021	Cały dzień	„Święto Rodziny”	Piknik rodzinny na Błoniach Krakowskich
25.05.2021	15:00 – 16:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *
27.05.2021	11:00 – 12:00	Spotkania dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków"	Cykl szkoleń online zorganizowane przez Straż Miejską *

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

ID: 340 171 9216

hasło: 966544

*linki do zajęć będą podawane na bieżąco przed spotkaniem