



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.00 - 14.00

OBOWIAZUJE OD 31 Maja 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	8.30 – 10.00	Nordic Walking	Zajęcia plenerowe. Spotkanie na parkingu przy Parafii Ul. Zamiejska
	11.00 – 12.00	Zajęcia rozciągające (31.05.2021r. zajęcia odwołane)	Zajęcia ZOOM ID: 827 0927 9954 Hasło: spokojnie
	12.30 – 13.30	Muzykoterapia (31.05.2021r. zajęcia odwołane)	Zajęcia ZOOM ID: 787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia ZOOM ID: 270 574 0198 Hasło: Olga9
Wtorek	9.00 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia ZOOM ID: 722 0906 6180 Hasło: Y98rWv
	11.00 – 12.00	Prace w ogrodzie	Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska

	12.00 – 13.00	Zdrowe żywienie	Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska
	15.00 – 16.00	„Z muzyką na Ty” (Tylko 4.05.2021r.)	Zajęcia ZOOM ID:257 554 5333 Hasło: 23NBU3
	16.00 – 17.30	Chór (Począwszy od 11.05.2021r.)	Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska
Środa	8.30 – 9.30	Gimnastyka	Zajęcia ZOOM ID:851 1374 3062 Hasło: 653717
	10.30 – 12.30	Sekcja rowerowa	Wyjazd z parkingu przy ul. Zamiejskiej
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne. (05.05.2021r. Zajęcia odbędą się w godzinach 11.00 – 13.00)	Zajęcia plenerowe. Ul. Zamiejska
Czwartek	10.00 – 11.00	Pogadanki rozwojowe (zajęcia z psychologiem)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia ZOOM ID:757 467 8828 Hasło: relaks
	16.00 – 17.30	Miejsca ciekawe i mało znane (Kraków)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
Piątek	11.00 – 12.00	Żyj zdrowo i wesoło (07.05.2021r. zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego) W dniu 21.05.2021 zajęcia odwołane	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	14.30 – 16.30	Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM.	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV
	17.00 – 18.00	Spotkanie z artystą. Koncert z okazji Dnia Matki. (28.05.2021r.)	Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV

Zajęcia dodatkowe Maj 2021 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10.05.2021r.	19.00	Koncert „Alleluja Świata”	https://www.facebook.com/events/144087457673704/
11 i 25.05.2021r.	10.00 – 10.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
4 i 18.05.2021r.	13.00 – 13.30	Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy)	Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV
15.05.2021r.	7.00	Wycieczka do Gorceńskiego Parku Narodowego	Wyjazd o godzinie 7.00 z parkingu przy ul. Zamiejskiej. Powrót o godzinie 19.00. Chętnych prosimy o zapisy pod nr tel 502-650-426 (Pani Maria Kurzydym). Ilość miejsc ograniczona.
25.05.2021r.	15.00	Spotkanie ze Strażą Miejską „Zmiany w przepisach ruchu drogowego”. SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ DNIA 10.06.2021	Link zostanie dodany w późniejszym terminie.
OD 24.05.-26.05 2021r.		Przesłuchania w Caffè Caroline ul. Głowackiego 6 w Krakowie ,członków CAS-ów do czytania lektur w radio	Link zostanie dodany w późniejszym terminie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.