

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – sdn.cas@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 8 CZERWCA 2021

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 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.
środa	09:00-10:00	Warsztaty fotograficzne- warsztaty wykonywania zdjęć z fotografem Marcinem Ryczkim	Plener Zbiórka przed lokalem CAS. Zajęcia odbywają się tylko w dniach: 16.06. oraz 23.06. Obowiązują zapisy.
	11:45-12:45	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.

czwartek	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Plener Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.
	12:00-13:00	Warsztaty fotograficzne- spotkanie z fotografem Marcinem Ryczkiem	Sala CAS na piętrze Zajęcia odbywają się tylko w dniu 10.06.
	13:30-14:30	Telefoniczny dyżur informatyka	Dyżur pod numerem: 12 423 48 96 Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.
Czwartek 10.06.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer hisotryczny po Placu Szczyphańskim. Zbiórka: przed Pałacem Sztuki
Czwartek 17.06.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Wawel- trasa plenerowa	Zwiedzanie trasy plenerowej: “Ogrody, dziedzińce, Kościół św. Gereona” Zbiórka o 9:40, przed Katedrą Wawelską Obowiązują zapisy.
Czwartek 24.06.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Muzeum Czartoryskich	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich. Zbiórka przed wejściem do Muzeum, ul. Pijarska 15 Obowiązują zapisy.
piątek	09:00-10:00	Nordic- walking	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 11.06.- Radio Kraków 18.06.- Muzeum Narodowe 25.06.- Bulwary Wiślane (pod Smokiem)
	11:00-12:00	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w formie online. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały na maila.
	12:15-13:15	Język angielski – poziom średni	Zajęcia w formie online. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały na maila.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.06.2021	11:00-13:00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego- Spacer z przewodnikiem.	Zbiórka o 10:45 przed wejściem do Ogrodu, ul. Kopernika 27. Obowiązują zapisy.

10.06.2021	15:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online. Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
15.06.2021	11:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
30.06.2021	09:00-14:00	Wycieczka do Olkusza na wystawę "Podziemny Olkusz"	Zwiedzanie podziemnego muzeum + kawa. Zbiórka 8:45- pętla autobusowa os.Podwawelskie Obowiązują zapisy.
07.06.- 30.06.	Kilka grup	Warsztaty cyfrowe-załatwianie spraw urzędowych zdalnie	Zapraszamy na warsztaty cyfrowe w loklu CAS. Obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhtTk5abiRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

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.