

## Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – [sdn.cas@gmail.com](mailto: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 1 LIPCA 2021**

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 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. <b>Obowiązują zapisy.</b>
	11:30-12:30	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. <b>Obowiązują zapisy.</b>
środa	10:00-12:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
	11:45-12:45	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.

<b>czwartek</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Plener
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
<b>Czwartek 01.07.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Kamienica Szołańskich	Zwiedzanie Kamienicy Szołańskich <b>Zbiórka: godz. 10:00 przed wejściem, Plac Szczepański 9</b> Obowiązują zapisy.
<b>Czwartek 08.07.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny + Kościół św. Anny <b>Zbiórka o 9:30, przed Kościołem św. Anny</b>
<b>Czwartek 15.07.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny: Planty-pomniki <b>Zbiórka o 9:30, przed Krzyżem Katyńskim</b>
<b>Czwartek 22.07.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Sukiennice	Zwiedzanie Sukiennic, <b>Zbiórka o godz. 10:00 przed wejściem do Sukiennic, Rynek Główny 3</b> Obowiązują zapisy.
<b>Czwartek 29.07.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny ul. Pijarska+ Kościół Reformatorów <b>Zbiórka: godz. 9:30 na Placu Szczapańskim</b>
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Nordic- walking	Zajęcia plenerowe. <b>Miejsca zbiórek:</b> 02.07.- Muzeum Narodowe 09.07.- Radio Kraków 16.07.- Muzeum Narodowe 23.07.- Radio Kraków 30.07.- Muzeum Narodowe
	11:00-12:00	Język hiszpański- kurs wakacyjny	Sala CAS

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.07.2021	8:30-15:00	Wycieczka do Zalipia- zwiedzanie malowanej wsi + warsztaty malowania na drewnie	<b>Zbiórka o 8:30, ul. Pawia 18b</b> Obowiązują zapisy.
08.07.2021	10:00-17:00	Piknik dla Seniorów w Parku Bednarskiego	Całodzienny piknik, zajęcia, konkursy, czas integracji.

08.07.2021	15:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
09.07.2021	19:30	Opera w Ogrodzie Botanicznym- Napój Miłosny	<b><u>Wyjście dla wolontariuszy</u></b> <b><u>CAS</u></b> <b>Odbiór biletów w dniach 05.07.-09.07. w godz. 09:00-13:00</b>
13.07.2021	11:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
21.07.2021	08:45-13:30	Wycieczka- Pola Lawendy	<b>Zbiórka o 8:45, pętla autobusowa Os. Podwawelskie</b> <b>Obowiązują zapisy.</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:**

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzZlBUGY4aDVudz09>

**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.**