

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 5 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. Obowiązują zapisy.
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.
czwartek	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

Czwartek 01.07.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Kamienica Szołayskich	Zwiedzanie Kamienicy Szołayskich Zbiórka: godz. 10:00 przed wejściem, Plac Szczepański 9 Obowiązują zapisy.
Czwartek 08.07.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny + Kościół św. Anny Zbiórka o 9:30, przed Kościołem św. Anny
Czwartek 15.07.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny: Planty-pomniki Zbiórka o 9:30, przed Krzyżem Katyńskim
Czwartek 22.07.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Sukiennice	Zwiedzanie Sukiennic, Zbiórka o godz. 10:00 przed wejściem do Sukiennic, Rynek Główny 3 Obowiązują zapisy.
Czwartek 29.07.	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny ul. Pijarska+ Kościół Reformatorów Zbiórka: godz. 9:30 na Placu Szczapańskim
piątek	09:00-10:00	Nordic- walking	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 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	Zbiórka o 8:30, ul. Pawia 18b 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	<u>Wyjście dla wolontariuszy CAS</u> Odbiór biletów w dniach 05.07.-09.07. w godz. 09:00-13:00

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	Zbiórka o 8:45, pętla autobusowa Os. Podwawelskie Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzlibUGY4aDVudz09>

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.