

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 2 SIERPNIĄ 2021

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS Uwaga: w dniu 02.08. zajęcia nie odbywają się
	12:15-13:15	Taniec w kręgu	Sala CAS Uwaga: w dniu 02.08. zajęcia nie odbywają się
wtorek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy. UWAGA: w dniach 03.08., 10.08., 17.08. zajęcia nie odbywają się
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS UWAGA: tylko w dniach 03.08., 10.08., 17.08.
	12:00-13:00	Wspólna piosenka	Sala CAS UWAGA: zajęcia rozpoczynają się od 24.08.

środa	10:00-12:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
czwartek	09:30-10:30	Zdrowy tryb życia	Sala CAS
	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Plener Uwaga: w dniu 19.08. zajęcia w godzinach 12:00-13:00
Czwartek 05.08.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Fabryka Schindlera	Zwiedzanie Fabryki Schindlera Zbiórka: godz. 11:15 przed wejściem, ul. Lipowa 4 Obowiązują zapisy.
Czwartek 12.08.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny Planty Zbiórka o 11:30, Pomnik Bitwy pod Grunwaldem
Czwartek 19.08.	12:00-13:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Muzeum Archeologiczne	Zwiedzanie Muzeum Archeologicznego Zbiórka o 11:45 przed wejściem, ul. Senacka 3 Obowiązują zapisy.
Czwartek 26.08.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny Planty Zbiórka o 11:30, przed Barbakanem
piątek	09:00-10:00	Nordic- walking	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 06.08.- Muzeum Narodowe 13.08.- Radio Kraków 20.08.- Muzeum Narodowe 27.08.- Radio Kraków
	11:00-12:00	Język hiszpański- kurs wakacyjny	Sala CAS
	12:00-14:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.08.2021	09:00-11:00	ZOO Kraków- prelekcja nt. roli ZOO oraz gatunków zagrożonych + zwiedzanie ZOO (czas wolny)	Zbiórka o 8:45 przed wejściem do ZOO Obowiązują zapisy.
05.08.2021	15:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl

10.08.2021	11:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
11.08.2021	10:00-12:00	Rynek Podziemny Kraków- zwiedzanie z przewodnikiem	Zbiórka o 09:45 przed wejściem, Rynek Główny 1 Obowiązują zapisy.
25.08.2021	09:00-15:00	Wycieczka- Nadwiślański Park Etnograficzny w Wygierzowie- zwiedzanie skansenu + warsztaty "Czerwone korale"	Zbiórka o 8:45, ul. Pawia 18b Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

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.