

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 6 WRZEŚNIA 2021

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 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.
wtorek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy.
	11:15-12:15	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy.
środa	10:00-11:00	Wspólna piosenka	Sala CAS
	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 23.09. zajęcia w godzinach 12:00-13:00

Czwartek 02.09.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Muzeum Witrażu	Zwiedzanie Muzeum Witrażu Zbiórka: godz. 11:15 przed wejściem, al. Z.Krasińskiego 23 Obowiązują zapisy.
Czwartek 09.09.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Synagoga Tempel	Zwiedzanie Synagogi Tempel Zbiórka: godz. 11:30 przed wejściem, ul. Miodowa 24 Obowiązują zapisy.
Czwartek 16.09.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny Planty Zbiórka przed Hotelem Royal, ul. Św. Gertrudy 26
Czwartek 23.09.	12:00-13:00	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Muzeum Etnograficzne	Zwiedzanie Muzeum Etnograficznego Zbiórka: godz. 11:45, przed wejściem, plac Wolnica 1
Czwartek 30.09.	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Synagoga Remu	Zwiedzanie Synagogi Remu Zbiórka: godz. 11:30 przed wejściem, ul. Szeroka 40
piątek	10:00-11:00	Taniec w kręgu	Sala CAS piętro
	11:00-12:00	Język hiszpański- kurs wakacyjny	Sala CAS Uwaga: w dniu 10.09. zajęć nie ma
	11:00-13:00	Kurs fotografii	Plener, zbiórka przed lokalem CAS Uwaga: kurs odbywa się tylko w dniu 10.09.
	12:00-14:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS piętro

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.09 13.09 20.09	13:00-15:00	Warsztaty obywatelskie gr. I (konsultacje społeczne, inicjatywa lokalna, Budżet Obywatelski)	Warsztaty odbywają się w sali Stowarzyszenia, ul. Batorego 5 <i>Przewidziana przerwa kawowa</i> Obowiązują zapisy.
08.09 15.09 22.09	13:00-15:00	Warsztaty obywatelskie gr. II (konsultacje społeczne, inicjatywa lokalna, Budżet Obywatelski)	Warsztaty odbywają się w sali Stowarzyszenia, ul. Batorego 5 <i>Przewidziana przerwa kawowa</i> Obowiązują zapisy.
09.09 16.09 23.09	13:00-15:00	Warsztaty obywatelskie gr. III (konsultacje społeczne, inicjatywa lokalna, Budżet Obywatelski)	Warsztaty odbywają się w sali Stowarzyszenia, ul. Batorego 5 <i>Przewidziana przerwa kawowa</i> Obowiązują zapisy.
09.09	15:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu	Spotkanie online Zapisy na maila:

		drogowego	szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
14.09	11:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
14.09	09:00-15:30	Wycieczka- Winnica EnoTarnowskie (Winogrodnictwo w Małopolsce)	Zbiórka o 8:45, ul. Pawia 18b Obowiązują zapisy.
15-16.09	Cały dzień	VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Program dostępny u koordynatora
29-30.09	Cały dzień	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Program i karta zgłoszeniowa dostępne u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

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.