

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 14 PAŹDZIERNIKA 2021
Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Kurs historii Krakowa	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. Uwaga: w dniu 12.10. zajęcia odwołane.
	11:15-12:15	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. Obowiązują zapisy. Uwaga: w dniu 12.10. zajęcia odwołane.
środa	10:00-11:00	Wspólna piosenka	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się do 13.10. włącznie.
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS Uwaga: Zajęcia rozpoczynają się od 27.10.

	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
czwartek	09:30-10:30	Kurs Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:30-12:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Plener Miejsca zbiórek: 07.10.- Kościół Misjonarzy, ul. Stradomska 4 14.10.- Hotel Royal, ul. Św.Gertrudy 26 21.10.- Kościół Pijarów, ul. Pijarska 2 28.10.- Teatr Słowackiego, pl.św. Ducha 1
piątek	09:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Sala CAS piętro
	10:30-11:30	Język hiszpański	Sala CAS
	11:30-12:30	Kurs angielskiego	Sala CAS Uwaga zajęcia rozpoczynają się od 08.10.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10.2021	11:30-12:30	Spotkanie organizacyjne	Spotkanie w formie online.
06.10.2021	10:00-17:00	II Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62, Obowiązują zapisy .
13.10.2021	10:00-11:30	Dzieło Pomocy św. Ojca Pio- wizyta studyjna	Wizyta studyjna w siedzibie
16.10.2021	19:00	Wyjście do teatru: “Hermenegilda K.”- monodram, scena Krakowskiego Forum Kultury, ul. Mikołajska 2	Bilety do obioru u Koordynatora CAS w dniach 14-15.10. w godzinach 09:00- 13:00 Liczba miejsc ograniczona.
19.10.2021	09:00-15:30	Wycieczka Muzeum Agatów w Rudnie + Klasztor Karmelitów w Czernej	Zbiórka o godz. 8:45, ul. Pawia 18b UWAGA: WYCIECZKA ODWOŁANA!!!
20.10.2021	10:00-11:00	“Współczesny slang młodzieżowy- quiz”	Spotkanie towarzyskie, sala CAS

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.