

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 LISTOPADA 2021

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|--|--|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Kurs historii Krakowa | Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 01.11. zajęć nie ma |
| | 10:15-11:15 | Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje | Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 01.11. zajęć nie ma |
| wtorek | 09:00-10:00 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Zajęcia w formie online. |
| | 11:00-12:00 | Trening umysłu gr. I | Sala CAS Obowiązują zapisy. |
| | 12:00-13:00 | Trening umysłu gr. II | Sala CAS Obowiązują zapisy. |
| środa | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne-quilling | Sala CAS |
| | 11:00-13:00 | Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje | Sala CAS |
| czwartek | 09:30-10:30 | Kurs Zdrowy Senior | Sala CAS Uwaga: w dniu 11.11. zajęć nie ma |
| | 11:00-12:00 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Sala CAS Uwaga: w dniu 11.11. zajęć nie ma |

| | | | |
|---------------|-------------|-------------------|--|
| piątek | 10:30-11:30 | Język hiszpański | Sala CAS Uwaga: w dniu 12.11. zajęć nie ma |
| | 11:30-12:30 | Kurs angielskiego | Sala CAS |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|--------------------------------------|--|
| 10.11.2021 | 11:00-12:00 | Dzień Seniora- spotkanie towarzyskie | Spotkanie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora Sala CAS Obowiązują zapisy . |
| 30.11.2021 | 16:30-18:30 | Andrzejki- spotkanie towarzyskie | Ul. Witosy 39 Spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów Obowiązują zapisy . |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhtTk5abiRwZmh4RzZlBUZlY4aDVudz09>

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.