

## Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – [sdn.cas@gmail.com](mailto: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 3 STYCZNIA 2022**

### Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Ciekawy 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.
	10:00-12:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 04.01.</b>
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS <b>Obowiązują zapisy.</b> <b>Uwaga: w dniu 04.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS <b>Obowiązują zapisy.</b> <b>Uwaga: w dniu 04.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS

	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zdrowy Senior	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: w dniu 06.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: w dniu 06.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Kurs hiszpańskiego	Sala CAS
	11:00-12:00	Język angielski- podstawowy	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 07.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:00-13:00	Język angielski- średni	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 07.01. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 07.01.</b>

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.01.2022	11:30-12:30	Dzień Babci i Dziadka	Sala CAS. Spotkanie towarzyskie, obowiązują zapisy.

*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.**