

**Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów**

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – [sdn.cas2@gmail.com](mailto:sdn.cas2@gmail.com)**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.04.2022****Harmonogram zajęć stałych – Kwiecień 2022**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 18.04.2022 – nie ma zajęć - Poniedziałek Wielkanocny Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	- 18.04.2022 – nie ma zajęć - Poniedziałek Wielkanocny Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
	11:00 – 12:00	Kurs Komputerowy	Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	Zajęcia stacjonarne
środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:15 – 13:15	Kurs j.angielskiego gr. I	Zajęcia stacjonarne

	13:30- 14:30	Kurs j.angielskiego gr. II	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	Piosenka Biesiadna	- 28.04.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	- 1.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielkanocna Zbiórka Żywności</b> - 15.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielki Piątek</b> Zajęcia odbywają się online
	10:30 – 11:30	"Senior radzi" wirtualne rozmowy	- 1.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielkanocna Zbiórka Żywności</b> - 15.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielki Piątek</b> Zajęcia odbywają się online
	12:30 – 13:30	Kafejka CAS – czas integracji	- 1.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielkanocna Zbiórka Żywności</b> - 15.04.2022 – nie ma zajęć - <b>Wielki Piątek</b> Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Kwiecień 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.04.2022	10:00 – 15:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności dla Banku Żywności	Zbiórka żywności w CARREFOUR ul. Witosa 7
Termin podany będzie po zarezerwowaniu biletów	popołudniu	Wyjście do kina lub teatru	Wyjście dla wolontariuszy biorących udział w Wielkanocnej Zbiórce Żywności
Termin podany będzie po zarezerwowaniu biletów	Podana będzie w późniejszym terminie	Wyjście do muzeum	Wyjście do muzeum dla uczestników CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

**ID: 340 171 9216 , hasło: 966544**