

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – 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 02.05.2022

Harmonogram zajęć stałych – Maj 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------------|--|
| poniedziałek | 10:15 – 11:15 | Kurs wiedzy o Krakowie | - 2.05.2022 – nie ma zajęć - majówka Zajęcia stacjonarne |
| | 11:35 – 12:35 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | - 2.05.2022 – nie ma zajęć - majówka Zajęcia stacjonarne |
| wtorek | 10:00 – 11:00 | Kafejka CAS – czas integracji | - 3.05.2022 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja - 17.05.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne |
| | 11:00 – 12:00 | Kurs Komputerowy | - 3.05.2022 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja - 17.05.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne |
| | 12:15 – 14:15 | Zajęcia plastyczne | - 3.05.2022 – nie ma zajęć- Święto Konstytucji 3 Maja - 17.05.2022 – nie ma zajęć – całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| środa | 9:30 – 10:30 | Zdrowy tryb życia | Zajęcia stacjonarne |
| | 10:45 – 11:45 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Zajęcia stacjonarne |
| | 12:00 – 13:00 | Piosenka Biesiadna | Zajęcia stacjonarne |
| | 13:00- 14:00 | Kafejka CAS – czas integracji | Zajęcia stacjonarne |
| czwartek | 10:00–11:00 | Zajęcia krajoznawcze czyli <i>"Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"</i> | - 19.05.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne |
| | 11:15-12:15 | Taniec w kręgu | - 19.05.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne |
| | 12:30– 13:30 | Kurs j.angielskiego gr. I | Zajęcia stacjonarne |
| | 13:30- 14:30 | Kurs j.angielskiego gr. II | Zajęcia stacjonarne |
| piątek | 9:00–10:00 | Fitness | Zajęcia online |
| | 12:00 – 13:00 | Spacery po Krakowie | - 6.05.22 – Kościół Karmelitów - 13.05.22 – Pl. Inwalidów - 20.05.22 – Planty – Poczta Główna - 27.05.22 – Kościół św. Barbary plener |

Zajęcia dodatkowe – Maj 2022

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------|---------------|----------------------|---|
| 9.05.2022 16.05.2022 | 13:00 – 14:00 | Spotkanie edukacyjne | Spotkanie z językiem migowym |
| 17.05.2022 | 8:00 – 14:00 | wycieczka | Całodniowa Wycieczka do Muzeum Zamek w Dębnie |
| 23.05.2022 | 14:00 – 16:00 | Wyjście do muzeum | Wyjście do Biblioteki Głównej UP JPiI ul. Bobrzyńskiego 10, na interaktywną ekspozycję pt. „Skarby Krakowskiej Kapituły „ |

| | | | |
|---|------------|----------------------------|---|
| Termin podany będzie po zarezerwowaniu biletów | popołudniu | Wyjście do kina lub teatru | Wyjście dla wolontariuszy biorących udział w Wielkanocnej Zbiórce Żywności |
|---|------------|----------------------------|---|

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