

## 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 25 maja 2022**

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się</b>
	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się</b>
	12:00-13:00	Kurs obsługi smartfona	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 02.05. zajęcia nie odbywają się</b>
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online. <b>Uwaga: w dniu 03.05. zajęcia nie odbywają się</b>
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS Liczba miejsc ograniczona <b>Uwaga: w dniu 03.05. oraz 10.05. zajęcia nie odbywają się</b>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS Liczba miejsc ograniczona <b>Uwaga: w dniu 03.05. oraz 10.05. zajęcia nie odbywają się</b>
	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter <b>Uwaga: w dniu 03.05. zajęcia nie odbywają się</b>

<b>środa</b>	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 04.05.- Las Wolski, zbiórka przystanek "Cracovia Stadion" 11.05.- Bulwary Wiślane, zbiórka przy Jubilacie <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniach 04.05. oraz 11.05.</b>
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS Uwaga: w dniach 04.05. oraz 11.05., kawiarenka odbywa się w sali na parterze
<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia Bądź turystą w swoim mieście	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 05.05.- Kościół Karmelitów, przed wejściem 12.05.- Park Krakowski, przy fontannie 19.05.- Planty, przy przystanku "Poczta Główna" 26.05.- Kościół św. Barbary, przed wejściem
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia Język angielski-podstawowy	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 27.05. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:15-13:15	Zajęcia Język angielski-średni	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 27.05. zajęcia nie odbywają się.</b>

### Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.05.2022	12:00-13:00	Spotkanie z językiem migowym III	Sala CAS. Spotkanie edukacyjno-towarzyskie. Obowiązują zapisy.
11.05.2022	12:00-13:00	Spotkanie z językiem migowym IV	Sala CAS. Spotkanie edukacyjno-towarzyskie. Obowiązują zapisy.
18.05.2022	11:00-12:00	Polska Fundacja dla Afryki-wizyta studyjna	Sala CAS. Spotkanie z przedstawicielem Fundacji.

19.05.2022	13:00-14:30	Wyjście do Muzeum Fotografii, oddział przy ul. Rakowickiej	Zbiórka 12:45 przed wejściem, ul. Rakowicka 22A Obowiązują zapisy.
25.05.2022	09:00-16:30	Wycieczka Lipnica Murowana + Zamek Nowy Wiśnicz	Zbiórka 08:45, ul. Pawia 18a Obowiązują zapisy.
29.05.2022	10:30-18:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Błonia Krakowskie

*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.