

## 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 01 czerwca 2022**

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online.
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS
	12:30-13:30	Kurs obsługi smartfona	Sala CAS
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS
	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
środa	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 01.06.- Park Bednarskiego, zbiórka przed Kościołem św. Józefa 08.06.- Młynówka Królewska, zbiórka przy Radio Kraków <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniach 01.06. oraz 08.06.</b>

	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS
<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 16.06. zajęć nie ma</b>
	11:15-12:15	Zajęcia Bądź turystą w swoim mieście	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 02.06.- Teatr Bagatela, przed wejściem 09.06.- Plac Mariacki, przy fontannie 23.06.- Mały Rynek, przy fontannie 30.06.- Ulica Stolarska, Kramy Dominikańskie <b>Uwaga: w dniu 16.06. zajęć nie ma</b>
<b>piątek</b>	09:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 17.06.</b>
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 17.06.</b>
	11:15-12:15	Zajęcia Język angielski- podstawowy	Sala CAS
	12:15-13:15	Zajęcia Język angielski- średni	Sala CAS

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.06.2022	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa- Zalew Nowohucki	Spotkanie integracyjne: piknik, zajęcia ruchowe, gry i zabawy
07.06.2022	16:00-18:00	Warsztaty radzenia sobie ze stresem	Obowiązują zapisy- liczba miejsc ograniczona.
14.06.2022	16:00-18:00	Warsztaty radzenia sobie ze stresem	Obowiązują zapisy- liczba miejsc ograniczona.
15.06.2022	10:00-12:00	Geers- prelekcja dot. słuchu oraz badanie słuchu	Sala CAS. Obowiązują zapisy.
20.06.2022	16:00-18:00	Warsztaty radzenia sobie ze stresem	Obowiązują zapisy- liczba miejsc ograniczona.

22.06.2022	09:00-15:30	Wycieczka do Ojcowa: zwiedzanie Centrum Edukacyjnego, przejażdżka wozem konnym, grill	Zbiórka 09:00 przy pętli autobusowej Os. Podwawelskie Obowiązują zapisy.
29.06.2022	09:30-13:30	Zwiedzanie Muzeum Żup Krakowskich oraz tężni w Wieliczce	Zbiórka o 09:30 na przystanku "Wieliczka Kopalnia Soli". Dojazd we własnym zakresie. Obowiązują zapisy.

*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.**