

## 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 1 LIPCA 2022

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 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 <b>Uwaga: w dniu 25.07. zajęcia nie odbywają się</b>
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu	<b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 12.07.</b> Zajęcia odbywają się w kawiarni Pojnarówka art&coffe Al. Mickiewicza 21B
	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter <b>Uwaga: w dniu 26.07. zajęcia nie odbywają się</b>
środa	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 06.07.- Bulwary na Dąbiu, zbiórka przystanek "Dąbie" 27.07.- Park Lotników (stawy), zbiórka przystanek: "M1 Aleja Pokoju" <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniach 06.07. oraz 27.07.</b>
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS

<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: 07.07.- Kościół Dominikanów, przed wejściem 14.07.- Plac Marii Magdaleny, przy pomniku Piotra Skargi 21.07.- ulica Grodzka, przy kościele św. Andrzeja 28.07.- ulica Kanonicza, przy restauracji Pod Nosem
<b>piątek</b>	11:15-12:15	Wakacyjny kurs angielskiego	Sala CAS

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07.2022	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa- Park Jerzmanowskich	Spotkanie integracyjne: piknik, zajęcia ruchowe, gry i zabawy
13.07.2022	10:00-11:00	Wyjście do Muzeum Manghha- wystawa "Ja, kot"	Zbiórka 09:50 przed wejściem. Obowiązują zapisy- liczba miejsc ograniczona.
20.07.2022	09:00-14:30	Wycieczka- Ogród Pełen Lawendy	Spacer w Ogrodzie. Zbiórka 09:00, pętla autobusowa Os. Podwawelskie. Obowiązują zapisy- liczba miejsc ograniczona.

*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.**