

Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – 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 WRZEŚNIA 2022

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 19.09. zajęcia nie odbywają się- VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów, ul. Zarzecze 124A
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS Uwaga: w dniu 19.09. oraz 26.09. zajęcia nie odbywają się 19.09.- VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów, ul. Zarzecze 124A
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	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dniu 27.09. zajęcia nie odbywają się.
środa	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek:

			07.09.- Las Wolski, zbiórka przystanek "Cracovia Błonia" 28.09.- Park Skalki Twardowskiego, zbiórka przystanek "Konopnickiej" Uwaga: zajęcia tylko w dniach 07.09. oraz 28.09.
	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS Uwaga: tylko w dniach 14.09. oraz 21.09.
	12:00-14:00	Kurs brydża	Sala CAS
czwartek	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia Bądź turystą w swoim mieście	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 01.09.- Pomnik Mickiewicza 08.09.- Kościół Mariacki 15.09.- Sukiennice, przy kawiani Noworolski 22.09.- Fontanna na Placu Mariackim 29.09.- Rynek, róg ul. św. Anny
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS
	10:00-11:00	Zajęcia j. angielski- podstawowy	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia j. angielski- średni	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.09.2022	10:00-11:15	50 Marszobieg po Zdrowie dla Rodziny	Marszobieg międzypokoleniowy Zbiórka: Jordanówka w Parku Jordana
03.09.2022	12:00-16:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów- Rodzinny Piknik Ekologiczny- Eko Vistula	Piknik, gry, zabawy, muzyka, grill Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929, ul. Księcia Józefa 24A Obowiązują zapisy do 01.09.
08.09.2022	12:45-13:45	Zwiedzanie: MICET- Centrum Edukacji Teatralnej	Zbiórka 12:45 przed wejściem, ul. Jagiellońska 1 Obowiązują zapisy

19.09.2022	09:00-17:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A Pokaz tańca w kręgu na rozpoczęcie.
20.09.2022	08:30-15:30	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A
21.09.2022	18:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia- Kino dla Seniora	Wykłady i pokaz filmowy w Kinie Kijów
22.09.2022	09:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia	Przemarsz Seniorów, wykłady, badania, koncert w Parku Jordana
26.09.2022	11:30-13:30	Zwiedzanie: Muzeum KL Płaszow	Spacer z przewodnikiem "Historia KL Płaszów", zbiórka Szary Dom, ul. Jerozolimska 3 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.