

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 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 03.10.2022

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 31.10.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 31.10.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 10.10.2022 – nie ma zajęć – spotkanie studyjne z Fundacją ARDENTE SOLE - 31.10.2022 –w tym dniu zajęcia odbywają się w godz. 10:00 – 14:00 Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 18.10.2022 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 12:15	Zajęcia komputerowe – „Poznaj Smartfona”	- 18.10.2022 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum Zajęcia stacjonarne

	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	- 11.10.2022 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum - 18.10.2022 – nie ma zajęć- wyjście do muzeum 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	- 12.10.2022– nie ma zajęć – spotkanie z wolontariuszami Zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 6.10.2022– nie ma zajęć- Festiwal Artystyczny Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 6.10.2022– nie ma zajęć – Festiwal Artystyczny Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	j.angielski gr. I	Zajęcia stacjonarne
	13:30 – 14:30	j.angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Spacery po Krakowie	-7 .10.2022– pod pomnikiem Adama Mickiewicza - 14.10.2022- sala wykładowa CAS - 21.10.2022- pod pomnikiem Adama Mickiewicza - 28.10.2022- sala wykładowa CAS plener/Zajęcia stacjonarne

Zajęcia dodatkowe – Październik 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.10.2022	10:00 – 14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa	Bagry, ul. Kozia
6.10.2022	11:00 – 17:00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	Przeгляд Twórczości Artystycznej Seniorów, CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
10.10.2022	13:00 - 14:00	spotkanie studyjne z Fundacją ARDENTE SOLE	Zapoznanie się z działalnością i specyfikacją organizacji pozarządowej, której głównym celem jest rozpowszechnianie i promocja Tańców Historycznych i Kultury Dworskiej poprzez m.in. wolontariat Siedziba CAS , ul. Witosa 39
11.10.2022	13:30 – 14:30	Wyjście do muzeum	Wystawa w podziemiach kościoła św. Wojciecha Rynek Główny
12.10.2022	13:00 – 14:00	Spotkanie studyjne z wolontariuszami Domowego Hospicjum	Siedziba CAS , ul. Witosa 39
18.10.2022	9:00 – 14:00	Wyjście do muzeum	Muzeum Archeologiczne w Krakowie - Zamek i dworek w Branicach
19.10.2022	12:30 – 18:30	I Przeгляд Senioralnych Chórów i Zespołów Śpiewaczych	Amatorski Przeгляд Chórów Senioralnych „ Rozśpiewany Kraków” ARTzona, Osiedle Górali 4

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