

## 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

### **O B O W I A Ż U J E O D 4 P A Ź D Z I E R N I K A 2 0 2 2**

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 31.10. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS Uwaga: w dniu 03.10. oraz 31.10. zajęcia nie odbywają się.
	12:30-13:30	Kurs nowe technologie	Sala CAS Uwaga: w dniu 31.10. zajęcia nie odbywają się.
	09:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS Uwaga: zajęcia tylko w dniu 31.10.
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

<b>środa</b>	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 05.10. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS parter
<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: 06.10.- Pomnik Mickiewicza 20.10.- Pomnik Mickiewicza <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniach 06.10. oraz 20.10.</b>
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS
	10:00-11:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS
	11:15-12:15	J. angielski- średni	Sala CAS

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10.2022	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów- Bagry	Spotkanie integracyjne nad Zalewem Bagry
06.10.2022	11:00-17:00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62 obowiązują zapisy
13.10.2022	11:00-12:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe- Wystawa Tamary Łempickiej	zbiórka 10:50 przed wejściem, Al. 3 Maja 1 obowiązują zapisy
27.10.2022	11:00-12:30/13:00	Zwiedzanie: Wawel- Skarbiec + Rembrandt	zbiórka 11:00 dziedziniec wewnętrzny 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.**