

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – [sdn.cas2@gmail.com](mailto: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

### OBOWIAZUJE OD 14.11.2022

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 21.11.2022 – spotkanie z policją Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 12:15	Zajęcia komputerowe – „Poznaj Smartfona”	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 14:30	Zajęcia plastyczne	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	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b>	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	j.angielski gr. I	Zajęcia stacjonarne
	13:30 – 14:30	j.angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	- 25.11.2022 – nie ma zajęć – Zbiórka Żywności dla BŻ Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Historia Sztuki	Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Listopad 2022

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
21.11.2022	13:00 – 14:00	Spotkanie -wykład	Prelekcja na temat bezpieczeństwa osób starszych przeprowadzona przez przedstawiciela policji - sala CAS
24.11.2022	16:30 – 19:00	Zabawa Andrzejkowa	Sala widowiskowa w Domu Kultury ul. Witosa 39
25.11.2022	10:00 – 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Zbiórka dla Banku Żywności - CARREFOUR ul. Witosa 7

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*

**Wszystkie zajęcia online** odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>