

## Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 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

### OBOWIĄZUJE OD 01.12.2022

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 26.12.2022 – nie ma zajęć – Boże Narodzenie Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 26.12.2022 – nie ma zajęć – Boże Narodzenie Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 26.12.2022 – nie ma zajęć – Boże Narodzenie Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
	11:15 – 12:15	Zajęcia komputerowe – „Poznaj Smartfona”	- 27.12.2022 – nie ma zajęć 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-	Zajęcia stacjonarne

		izometryczne	
	12:00 – 13:00	Piosenka Biesiadna (KOLEĐOWANIE)	Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 7.12.2022 – nie ma zajęć- warsztaty - 21.12.2022 – nie ma zajęć – spotkanie Wigilijne 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	- 1.12.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
	13:30 – 14:30	j.angielski gr. II	- 1.12.2022 – nie ma zajęć Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b>	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Historia Sztuki	Zajęcia stacjonarne

### Zajęcia dodatkowe – Grudzień 2022

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.12.2022	13:00 – 14:00	Warsztaty - wykład	warsztaty z zakresu kompetencji Wydziału Kształtowania Środowiska UMK siedziba CAS ul. Witosa 39 pok. nr 2
14.12.2022	12:00 – 14:00	Koncert	Koncert Świąteczny dla Seniorów w ICE Kraków
21.12.2022	13:00 – 14:00	Spotkanie Wigilijne	Wspólna Wigilia dla członków CAS siedziba CAS ul. Witosa 39 pok. nr 2

*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**