

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 5 GRUDNIA 2022

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 26.12. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS Uwaga: w dniu 26.12. zajęcia nie odbywają się.
	12:30-13:30	Kurs nowe technologie	Sala CAS Uwaga: w dniu 26.12. zajęcia nie odbywają się.
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr I	Sala CAS Uwaga: zajęcia tylko w dniach 6.12. oraz 13.12. W dniu 13.12. zajęcia świąteczne- zdobienie pierniczeków.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr II	Sala CAS Uwaga: : zajęcia tylko w dniach 6.12. oraz 13.12. W dniu 13.12. zajęcia świąteczne- zdobienie pierniczeków.

	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS Uwaga: w dniach 21.12. oraz 28.12. zajęcia nie odbywają się.
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS Parter
czwartek	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniach 22.12. oraz 29.12.
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS Uwaga: w dniach 23.12. oraz 30.12. w godz. 09:00-13:00
	10:00-11:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS Uwaga: zajęcia tylko w dniach 09.12. oraz 16.12.
	11:15-12:15	J. angielski- średni	Sala CAS Uwaga: zajęcia tylko w dniach 09.12. oraz 16.12.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12.2022	10:30-11:30	Dekorowanie choinki-spotkanie towarzyskie	Spotkanie towarzyskie – wspólne dekorowanie choinki CAS i kolędowanie
07.12.2022	14:30	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Paryż Pani Harris"	Odbiór biletów w dniach 05.12.- 07.12.
08.12.2022	11:30-12:30	Zwiedzanie: Żydowskie Muzeum Galicja Wystawa Helena Rubinstein	Zbiórka 11:25 przed wejściem, ul. Dajwór 18 Obowiązują zapisy
14.12.2022	11:30-13:00	Warsztaty fotograficzne z fotografem Marcinem Ryczkiem	Zbiórka: Rynek Główny
14.12.2022	12:00	Koncert dla Seniorów	Coroczny Koncert dla Seniorów w ICE Kraków. Odbiór biletów u Koordynatora Obowiązują zapisy
15.12.2022	11:00-12:00	Wigilia CAS I grupa	Spotkanie integracyjno- towarzyskie Obowiązują zapisy

15.12.2022	12:30-13:30	Wigilia CAS II grupa	Spotkanie integracyjno- towarzyskie Obowiązują zapisy
20.12.2022	11:30-12:30	Warsztaty fotograficzne z fotografem Marcinem Ryczkiem	Zbiórka: Rynek Główny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzZlBzI0aDVudz09>

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.