

## 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	9:00 – 13:00
wtorek	9:00 – 13:00
środa	9:00 – 13:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

### **OBOWIĄZUJE OD 1 MAJA**

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	KURS Fotograficzny gr.I	
	10:00-11:00	KURS Fotograficzny gr.II	
	11:00-12:00	Język angielski (gr. podstawowa)	07.05 – nie ma zajęć 21.05 – nie ma zajęć
	12:00-13:00	Język angielski (gr. zaawansowana)	07.05 – nie ma zajęć 21.05 – nie ma zajęć
wtorek	10:00-11:00	Fitness	15.05 – nie ma zajęć (wycieczka całodniowa) 22.05 – nie ma zajęć (spotkanie autorskie)
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	15.05 – nie ma zajęć (wycieczka całodniowa) 22.05 – nie ma zajęć (spotkanie autorskie)
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-13:00	Wspólne gry (brydż, szachy, planszówki, kalambury)	17.05 – nie ma zajęć

		muzyczne)	
<b>piątek</b>	9:00-13:00	Konsultacje komputerowe	04.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 11.05 – nie ma zajęć (warsztaty) 25.05 – nie ma zajęć (warsztaty)
	11:00-12:00	KURS Kulturalny Senior gr.I (warsztaty i zajęcia w terenie)	04.05 – nie ma zajęć(kafejka internetowa) 11.05 – warsztaty 18.05 – w terenie (wyjście do Muzeum Narodowego) 25.05 – warsztaty
	12:00-13:00	KURS Kulturalny Senior gr.II (warsztaty i zajęcia w terenie)	04.05 – nie ma zajęć(kafejka internetowa) 11.05 – warsztaty 18.05 – w terenie (wyjście do Muzeum) 25.05 – warsztaty

### Zajęcia dodatkowe w MAJ 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05	10:00-14:00	III zlot CASów w Willi Decjusza	Opłata 7 zł/os. Ilość miejsc ograniczona, zapis osobisty tylko 26 kwietnia w godz. 9-11. Pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne.
11.05	9:00-10:30	Warsztaty z elementami biblioterapii „W poszukiwaniu radości życia”	<i>Dobre wspomnienia</i> -powrócimy do dobrych wspomnień, by uświadomić sobie, że wszystko co nas spotyka jest ważne.
15.05	9:00 – 18:00	Wycieczka całodniowa do Muzeum Powstania Chochołowskiego i na Termy Chochołowskie.	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne w CASie.
17.05	11:00-12:30	Warsztaty z elementami biblioterapii „W poszukiwaniu radości życia”	<i>Przyjaźń</i> -uświadomimy sobie, jakie znaczenie w Naszym życiu ma przyjaźń, porozmawiamy o Naszych oczekiwaniach wobec przyjaciół i o tym co sprawia, że darzymy ich zaufaniem.
18.05	10:00 - gr.I 11:00 - gr.II	KURS Kulturalny Senior – zajęcia w terenie	Muzeum Narodowe w Krakowie „Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach” oprowadzanie z przewodnikiem. Szczegóły dostępne w CASie.
22.05	11:00-12:00	Spotkanie autorskie „Kraków - nowa energia” Łukasz Gibała	Spotkanie integracyjne ze słodkim poczęstunkiem.
25.05	9:00-10:30	Warsztaty z elementami biblioterapii „W poszukiwaniu radości życia”	<i>Miłość</i> -odkryjemy różne oblicza miłości w Naszym życiu, nauczymy się nazywać Nasze uczucia i uświadomimy sobie, jaką mają wartość w Naszym życiu.
25.05	18:15	Teatr Ludowy – Scena pod Ratuszem „Wszystko o kobietach”	Ilość miejsc ograniczona, odbiór biletu tylko osobisty 10 maja w godz. 9-11

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**