

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

O BOWIĄZUJE OD 1 GRUDNIA

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-12:00	Język angielski gr. I (gr. podstawowa)	24.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
	12:00-13:00	Język angielski gr. II (gr. zaawansowana)	31.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
wtorek	10:00-11:00	Wspólne Kolędowanie	
środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.I	19.12 – zajęć nie będzie (Spotkanie Świąteczne)
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające- izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	12.12 – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 12:00-14:00 19.12 – zajęć nie będzie (Spotkanie Świąteczne)
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	20.12 – zajęć nie będzie 27.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
	11:00-12:00	KURS E-Senior gr.I	
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II	27.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
piątek	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne (wspólne robienie ozdób choinkowych)	21.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa) 28.12 – zajęć nie będzie (kafejka internetowa)
	12:00-13:00	Kafejka internetowa	21.12 – wyjątkowo w godz. 09:00-13:00 28.12 – wyjątkowo w godz. 09:00-13:00

Zajęcia dodatkowe – GRUDZIEŃ 2018

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.12.2018 (wtorek)	19:00	Wyjście do Teatru Ludowego (Scena Ratuszowa) na spektakl pt. „VIA-GRA”,	Ilość miejsc ograniczona, bilety wstępu do odbioru w CASie w dniu 27 listopada (wtorek).
06.12.2018 (czwartek)	16:00	Odbędą się Mikołajki przy słodkim poczęstunku w CASie Kurdwanów, sala widowiskowa (I piętro).	Nasze kółko teatralne przygotowało przedstawienie dla Seniorów i Wnuków a także spotkanie ze Św. Mikołajem, który będzie rozdawał prezenty najmłodszym ☺
07.12.2018 (piątek)	19:30	Wyjście do Filharmonii im. Karola Szymanowskiego w Krakowie na koncert oratoryjny pt. „Rocznica 80. Urodzin Rolanda Badera”	Ilość miejsc ograniczona, bilety wstępu do odbioru w CASie w dniu 3 grudnia (poniedziałek).
13.12.2018 (czwartek)	Zbiórka przed wejściem do Muzeum o godz. 13:15	Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Armii Krajowej im. Gen. Emila Fieldorfa „Nila” w Krakowie, ul. Wita Stwosza 12.	Ilość miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy w CASie w dniu 10 grudnia (poniedziałek).
16.12.2018 (niedziela)	18:00	Wyjście do Krakowskiego Teatru Variete, ul. Grzegórzecka 71 na koncert pt. „Czas na kolędę”	Ilość miejsc ograniczona, bilety wstępu do odbioru w CASie w dniu 11 grudnia (wtorek).
19.12.2018 (środa)	11:00	Odbędzie się wspólne „Spotkanie Świąteczne z Kolędą”	Zapraszamy serdecznie wszystkich Naszych Seniorów na słodki poczęstunek. Zachęcamy do przyniesienia ze sobą różnego rodzaju wyrobów i smakołyków ☺

*** PIERWSZEŃSTWO W ODBIORZE BILETÓW MAJĄ OSOBY, KTÓRE CZYNNIE ANGAŻUJĄ SIĘ W ŻYCIU CASu I WOLONTARIAT. NIE MA MOŻLIWOŚCI ODBIERANIA BILETÓW PRZEZ JEDNĄ OSOBĘ NA KILKA WYJŚĆ. OSOBY, KTÓRE JUŻ OTRZYMAŁY BILET DO TEATRU SŁOWACKIEGO, PROSIMY O NIE ZGŁASZANIE SIĘ PO NOWE BILETY, PONIEWAŻ PIERWSZEŃSTWO MAJĄ KOLEJNE OSOBY.**