

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

OBOWIĄZUJE OD 1 KWIECIA

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:15-10:00	Basen YMCA	Wejście na basen YMCA KRAKÓW ul. Krowoderska 8. Obowiązuje lista zapisów, Koordynator będzie kontaktować się telefonicznie z osobami wg kolejności zapisu. <u>22.04</u> – CAS zamknięty, nie ma basenu (Poniedziałek Wielkanocny)
	11:00-12:00	Język angielski gr. I (gr. podstawowa)	<u>22.04</u> – CAS zamknięty, nie ma zajęć (Poniedziałek Wielkanocny)
	12:00-13:00	Język angielski gr. II (gr. zaawansowana)	
wtorek	10:00-11:00	Wspólna Piosenka (piosenka biesiadna)	
	11:00-13:00	APITERAPIA – czyli leczenie i zapobieganie chorobom przy pomocy miodów i produktów pszczelich (cykl wykładów)	<u>02.04</u> – temat nr 1: „Rodzina pszczyła i Miody” <u>09.04</u> – temat nr 2: „Propolis w leczeniu i zapobieganiu chorób – Żłoty Antybiotyk” <u>16.04</u> – temat nr 3: „Mleczko pszczyła w leczeniu i profilaktyce chorób wieku starczego – Eliksir Młodości” <u>23.04</u> – temat nr 4: „Pylek pszczyła i pierzga źródłem zdrowia – Naturalna Odżywka” <u>30.04</u> – temat nr 5: „Produkty pszczyła w chorobach wieku starczego” Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy na cały cykl wykładów.

środa	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające-izometryczne gr.II	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu	<u>18.04</u> – zajęć nie ma
	11:00-12:00	KURS E-Senior gr.I	<u>25.04</u> – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 11:00-13:00
	12:30-13:30	KURS E-Senior gr.II	<u>25.04</u> – wyjątkowo zajęcia odbędą się podwójnie w godz. 13:30-15:30
piątek	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	

Zajęcia dodatkowe – KWIECIEŃ 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjście do kina/teatru/ na koncert	Szczegóły będą dostępne na bieżąco w Naszym CASie. Pierwszeństwo mają osoby uczestniczące w wolontariacie i angażujące się w codzienność CASu.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.