

## 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	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 18 CZERWCA 2021**

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	09:00-10:00	Warsztaty edukacyjne: Nasz Kraków	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online.
	11:30-12:30	Taniec w kręgu	Zajęcia w formie online.
<b>wtorek</b>	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online.
	10:15-11:15	Trening umysłu	Zajęcia w formie online. <b>Obowiązują zapisy.</b>
	11:30-12:30	Trening umysłu gr. II	Zajęcia w formie online. <b>Obowiązują zapisy.</b>
<b>środa</b>	09:00-10:00	Warsztaty fotograficzne- warsztaty wykonywania zdjęć z fotografem Marcinem Ryczkiem	<b>Plener</b> Zbiórka przed lokalem CAS. W dniu 23.06. zbiórka przed Kościołem Mariackim. <b>Zajęcia odbywają się tylko w dniach: 16.06. oraz 23.06.</b> Obowiązują zapisy.

	11:45-12:45	Zdrowy tryb życia	Zajęcia w formie online.
<b>czwartek</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Plener <b>Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS <b>Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
	12:00-13:00	Warsztaty fotograficzne- spotkanie z fotografem Marcinem Ryczkiem	Sala CAS na piętrze <b>Zajęcia odbywają się tylko w dniu 10.06.</b>
	13:30-14:30	Telefoniczny dyżur informatyka	Dyżur pod numerem: 12 423 48 96 <b>Uwaga: w dniu 03.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
<b>Czwartek 10.06.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe	Spacer historyczny po Placu Szczepańskim. <b>Zbiórka: przed Pałacem Sztuki</b>
<b>Czwartek 17.06.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Wawel- trasa plenerowa	Zwiedzanie trasy plenerowej: “Ogrody, dziedzińce, Kościół św. Gereona” <b>Zbiórka o 9:40, przed Katedrą Wawelską</b> Obowiązują zapisy.
<b>Czwartek 24.06.</b>	09:30-11:30	“Bądź turystą w swoim mieście”- warsztaty plenerowe + Muzeum Czartoryskich	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich. <b>Zbiórka przed wejściem do Muzeum, ul. Pijarska 15</b> Obowiązują zapisy.
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Nordic- walking	Zajęcia plenerowe. <b>Miejsca zbiórek:</b> 11.06.- Radio Kraków 18.06.- Muzeum Narodowe 25.06.- Radio Kraków
	11:00-12:00	Język angielski – poziom podstawowy	Zajęcia w formie online. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały na maila.
	12:15-13:15	Język angielski – poziom średni	Zajęcia w formie online. Uczestnicy zajęć otrzymują materiały na maila.

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.06.2021	11:00-13:00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego- Spacer z przewodnikiem.	<b>Zbiórka o 10:45 przed wejściem do Ogrodu, ul. Kopernika 27.</b> Obowiązują zapisy.

10.06.2021	15:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online. Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
15.06.2021	11:00	Straż Miejska- omówienie zmian przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online Zapisy na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
21.06.2021	11:30-14:00	Spotkanie integracyjno- edukacyjne z okazji 80. Rocznicy IV Masowej Deportacji Obywateli Polskich w głąb ZSRR, Fort Skotniki	<b>Zbiórka o godz. 10:00 przed lokalem CAS.</b> Obowiązują zapisy, limit miejsc.
24.06.2021	13:30-14:30	Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich	<b>Zbiórka o godz. 13:20 przed Muezum, ul. Pijarska 15</b> Obowiązują zapisy, limit miejsc.
30.06.2021	09:00-14:00	Wycieczka do Olkusza na wystawę "Podziemny Olkusz"	Zwiedzanie podziemnego muzeum + kawa. <b>Zbiórka 8:45- pętla autobusowa os.Podwawelskie</b> Obowiązują zapisy.
07.06.- 30.06.	Kilka grup	Warsztaty cyfrowe- załatwianie spraw urzędowych zdalnie	Zapraszamy na warsztaty cyfrowe w loklu CAS. Obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:**

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

**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.**