

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 1 GRUDNIA 2021

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Kurs historii Krakowa	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 27.12. zajęcia nie odbywają się.
	10:15-11:15	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 27.12. zajęcia nie odbywają się.
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 27.12.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 27.12.
wtorek	09:00-10:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 28.12. zajęcia nie odbywają się.
	10:00-11:00	Trening umysłu	Zajęcia w formie online. Uwaga: zajęcia tylko w dniu 07.12.
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS Obowiązują zapisy. Uwaga: zajęcia tylko w dniu 14.12.

	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS Obowiązują zapisy. Uwaga: zajęcia tylko w dniu 14.12.
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 28.12.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 28.12.
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- quilling	Sala CAS Uwaga: w dniu 15.12. oraz 22.12. zajęcia nie odbywają się
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS
czwartek	09:30-10:30	Kurs Zdrowy Senior	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 30.12. zajęcia nie odbywają się
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 30.12. zajęcia nie odbywają się
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 30.12.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- czas na kawę, gry towarzyskie, informacje	Sala CAS Uwaga: zajęcia odbywają się tylko w dniu 30.12.
piątek	10:30-11:30	Język hiszpański	Sala CAS Uwaga: w dniu 24.12. oraz 31.12. zajęcia nie odbywają się.
	11:30-12:30	Kurs angielskiego	Sala CAS Uwaga: w dniu 24.12. oraz 31.12. zajęcia nie odbywają się.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.2021	10:00-11:00	Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin SDN- wizyta studyjna	Spotkanie z kierownikiem Ośrodka, zapoznanie z działalnością placówki, możliwościami uzyskania wsparcia Ul. Batorego 5, parter
07.12.2021	12:00	Koncert dla Seniorów W Centrum Kongresowym ICE	Obowiązują zapisy, bilety do odbioru u koordynatora w dniach 29.11.-03.12.
15.12.2021	10:30-12:00	Wigilia CAS I grupa	Spotkanie wigilijne- wspólne kolędowanie, poczęstunek Sala CAS I piętro Obowiązują zapisy.

15.12.2021	12:30-14:00	Wigilia CAS II grupa	Spotkanie wigilijne- wspólne kolędowanie, poczęstunek Sala CAS I piętro Obowiązują zapisy.
------------	-------------	----------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abiRwZmh4RzlBUGY4aDVudz09>

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.