

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 |

OBOWIAZUJE OD 01 KWIECZNIA 2022

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|--|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Zajęcia Ciekawy Kraków | Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 18.04. zajęcia nie odbywają się |
| | 10:15-11:15 | Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje | Zajęcia w formie online. Uwaga: w dniu 18.04. zajęcia nie odbywają się |
| | 12:00-13:00 | Kurs obsługi smartfona | Sala CAS Uwaga: w dniu 18.04. zajęcia nie odbywają się |
| wtorek | 09:00-10:00 | Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Zajęcia w formie online. |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia Trening umysłu gr. I | Sala CAS Liczba miejsc ograniczona |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia Trening umysłu gr. II | Sala CAS Liczba miejsc ograniczona |
| środa | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne-quilling | Sala CAS Uwaga: w dniu 13.04. zajęcia nie odbywają się |
| | 11:00-13:00 | Kawiarenka CAS | Sala CAS Uwaga: w dniach 13.04., 20.04., 27.04., kawiarenka odbywa się w sali na parterze |

| | | | |
|-----------------|-------------|---|---|
| środa | 17:15-18:15 | Kurs Taniec w kręgu | Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter |
| czwartek | 09:30-10:30 | Zajęcia Zdrowy Senior | Sala CAS |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Sala CAS |
| piątek | 10:00-11:00 | Kurs hiszpańskiego | Sala CAS Uwaga: w dniu 01.04. oraz 15.04. zajęcia nie odbywają się |
| | 11:15-12:15 | Zajęcia Język angielski- podstawowy | Sala CAS Uwaga: w dniu 01.04. oraz 15.04. zajęcia nie odbywają się |
| | 12:30-13:30 | Zajęcia Język angielski- średni | Sala CAS Uwaga: w dniu 01.04. oraz 15.04. zajęcia nie odbywają się |

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|---|---|
| 07.04.2022 | 15:30 | Wyjście do Kina pod Baranami- film "Belfast" | Seans odbywa się w sali kinowej Małopolskiego Ogrodu Sztuki, ul. Rajska 12 Bilety do odbioru u koordynatora CAS w dniach 04-07.04. w godz. 09:00-13:00 |
| 13.04.2022 | 11:30-12:30 | Spotkanie Wielkanocne- gr. I | Sala CAS. Spotkanie towarzyskie, obowiązują zapisy. |
| 13.04.2022 | 12:45-13:45 | Spotkanie Wielkanocne- gr. II | Sala CAS. Spotkanie towarzyskie, obowiązują zapisy. |
| 14.04.2022 | 12:00-13:00 | Wyjście do Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej na wstawę "Rękodziało moja pasja" | Zbiórka o 12:00 w lokalu CAS. |
| 20.04.2022 | 11:15-12:15 | Spotkanie z językiem migowym | Sala CAS. Spotkanie edukacyjno-towarzyskie. Obowiązują zapisy. |
| 27.04.2022 | 11:15-12:15 | Spotkanie z językiem migowym II | Sala CAS. Spotkanie edukacyjno-towarzyskie. Obowiązują zapisy. |
| 28.04.2022 | 14:00 | Zwiedzanie Muzeum Narodowego- wystawa Jacek Malczewski Romantyczny | Zwiedzanie wystawy z przewodnikiem. Obowiązują zapisy. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | Zbiórka 13:45 przed wejściem do Muzeum. |
|--|--|--|---|

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Aby dołączyć do zajęć online należy posłużyć się linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzIBUGY4aDVudz09>

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.