

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 SIERPNIĄ 2022

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Zajęcia w formie online.
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS Uwaga: w dniu 01.08. 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	Uwaga: zajęcia tylko w dniach 23.08. oraz 30.08.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr II	Uwaga: zajęcia tylko w dniach 23.08. oraz 30.08.
	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
środa	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 24.08.- Błonia + Rudawa, zbiórka przed Muzeum Narodowym Uwaga: zajęcia tylko w dniu 24.08.
	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS

czwartek	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:15-12:15	Zajęcia Bądź turystą w swoim mieście	Zajęcia plenerowe. Miejsca zbiórek: 04.08.- Kościół św. Idziego, pod Krzyżem Katyńskim 11.08.- Kościół św. Wojciecha, Rynek Główny 18.08.- kościół Franciszkanów, przed wejściem 25.08.- Rynek Główny, pod Ratuszem
piątek	09:30-11:30	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 05.08.- Bulwary- ul. Tyniecka, zbiórka przystanek "Konopnickiej" Uwaga: zajęcia tylko w dniu 05.08.
	10:00-12:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniu 12.08.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08.2022	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa- Park Lotników	Piknik, gry, zabawy, zajęcia ruchowe
03.08.2022	12:00-13:00	Wizyta studyjna: Salezjański Wolontariat Misyjny- Młodzi Świata	Zbiórka o 11:30 przy przystanku "Rynek Dębnicki" Obowiązują zapisy
03.08.2022	13:00-14:00	Zwiedzanie: Wioski Świata Park Edukacji Globalnej	Zbiórka przed wejściem, ul. Tyniecka 39 Obowiązują zapisy.
19.08.2022	10:00-11:00	Zwiedzanie: Żywe Muzeum Obwarzanka	Zwiedzanie oraz warsztaty pieczenia obwarzanków. Obowiązują zapisy
26.08.2022	10:00-12:00	Gra terenowa "Krakowska siła ducha"	Zabawa w terenie, zbiórka o 10:00 na Placu św. Ducha
31.08.2022	09:00-15:00	Wycieczka: Muzeum Agatów w Rudnie + Zamek Tenczyn	Zbiórka o 8:45, ul. Pawia 18a Obowiązują zapisy

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.