

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 19.09.2022 – nie ma zajęć – VII Mistrzostwa Seniorów Zajęcia stacjonarne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 19.09.2022 – nie ma zajęć - VII Mistrzostwa Seniorów Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 12.09.2022 – nie ma zajęć – spotkanie studyjne z wolontariuszami Szlachetnej Paczki - 19.09.2022 – nie ma zajęć - VII Mistrzostwa Seniorów Zajęcia stacjonarne
wtorek	10:00 – 11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 6.09.2022 – nie ma zajęć- całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	- 6.09.2022 – nie ma zajęć- całodniowa wycieczka Zajęcia stacjonarne

środa	9:30 – 10:30	Zdrowy tryb życia	Zajęcia stacjonarne
	10:45 – 11:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia stacjonarne
	12:00 – 13:00	Piosenka Biesiadna	Zajęcia stacjonarne
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	Zajęcia stacjonarne
czwartek	10:00–11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli "Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje"	- 29.09.2022– nie ma zajęć – wyjście do Muzeum Bursztynu Zajęcia stacjonarne
	11:15-12:15	Taniec w kręgu	- 29.09.2022– nie ma zajęć - wyjście do Muzeum Bursztynu Zajęcia stacjonarne
	12:30 – 13:30	j.angielski gr. I	Zajęcia stacjonarne
	13:30 – 14:30	j.angielski gr. II	Zajęcia stacjonarne
piątek	9:00–10:00	Fitness	Zajęcia online
	12:00 – 13:00	Spacery po Krakowie	- 2.09.2022 – Pomnik Mickiewicza - 9.09.2022 – Kościół Mariacki - 16.09.2022 – Sukiennice- pod kawiarnią Noworolski - 23.09.2022 – Fontanna na placu Mariackim - 30.09.2022 – Rynek - róg ul. św. Anny plener

Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2022

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09.2022	12:00 – 16:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa	Kolejowy Klub Wodny 1929, ul. Księcia Józefa 24a
3.09.2022		VII edycja zawodów wędkarskich seniorów.	Łowisko Piekary w gminie Liszki Zgłoszenia należy kierować pod numer 506 089 738.
6.09.2022	9:45 – 15:30	wycieczka	Całodniowa wycieczka do Zamku i Skansenu w Dobczycach

12.09.2022	13:00 – 14:00	Spotkanie studyjne z wolontariuszami Szlachetnej Paczki	Siedziba CAS , ul. Witosa 39
19-20.09.2022	10:00 – 17:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub Sportowy „Bronowianka” przy ulicy Zarzecze 124 a
21-22.09.2022	10:00 – 18:00	IX Międzynarodowe Senioralia.	Park Jordana i Kino Kijów
29.09.2022	10:00 11:30	Wyjście do muzeum	Muzeum Bursztynu ul. Świętego Jana 2, Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Wszystkie zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmR0QT09>

I
D
:

3
4
0

1
7
1

9
2
1
6

,

h
a
s
ł
o
:

9
6
6
5