

## 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 2 LISTOPADA 2022

### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 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
	12:30-13:30	Kurs nowe technologie	Sala CAS
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia w formie online.
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr I	Sala CAS
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr II	Sala CAS
	17:30-18:30	Kurs Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-quilling	Sala CAS
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS Parter <b>Uwaga: w dniach 02.11. oraz 09.11. zajęcia nie odbywają się</b>

<b>czwartek</b>	09:30-10:30	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Uwaga: tylko w dniu 17.11.
<b>piątek</b>	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS Uwaga: w dniu 11.11. zajęcia nie odbywają się.
	10:00-11:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS Uwaga: w dniu 11.11. zajęcia nie odbywają się.
	11:15-12:15	J. angielski- średni	Sala CAS Uwaga: w dniu 11.11. zajęcia nie odbywają się.

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.11.2022	11:15-12:30	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory Wystawa "Kraków od początku, bez końca"	Zbiórka 11:05 przed wejściem, Rynek Główny 35
07.11.2022	09:00-15:30	V Małoposki Kongres Srebrnej Gospodarki	Cricoteka, ul. Nadwiślańska 2/4 Obowiązkowa rejestracja na wydarzenie-osoby chętne mogą skorzystać z pomocy Koordynatora.
10.11.2022	11:00-11:30	Wizyta studyjna- Krakowska Rada Seniorów	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Krakowskich Seniorów Antonim Wiatr Obowiązują zapisy
10.11.2022	11:30-12:30	Dzień Seniora- spotkanie towarzyskie	Spotkanie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora Obowiązują zapisy
23.11.2022	19:00-20:30	Wyjście do teatru: Spektakl "Wstyd" Teatr Ludowy, scena pod Ratuszem, Rynek Główny 1	Wyjście tylko dla wolontariuszy CAS Odbiór biletów w dniach 17.11.-23.11. u Koordynatora CAS
24.11.2022	11:00-12:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe- Wystawa Tamary Łempickiej- II grupa	zbiórka 10:50 przed wejściem, Al. 3 Maja 1 obowiązują zapisy
24.11.2022	16:30-18:30	Andrzejki- spotkanie integracyjne w CAS Kurdwanów, ul. Witosa 39	Zabawa integracyjna. 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.**