

Centrum Aktywności Seniorów 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 29 MARCA 2023

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:30-10:30	Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
środa	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dniach 01.03., 15.03., 29.03.
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: zajęcia tylko w dniu 22.03.
	11:00-13:00	Kurs brydża	Sala CAS- parter

czwartek	09:30-10:30	Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Ćwiczenia rozciągająco- - izometryczne	Sala CAS- piętro
piątek	09:00-11:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 10.03. w godz. 09:00-10:00
	10:00-11:00	Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro Uwaga: tylko w dniu 10.03.
	11:00-12:00	J. angielski- podstawowy	Sala CAS- piętro
	12:15-13:15	J. angielski- średni	Sala CAS- piętro

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.03.2023	10:00-11:30	Warsztaty "Bądź piękna" spotkanie towarzyskie z okazji Dnia Kobiet	Sala CAS- piętro Obowiązują zapisy.
16.03.2023	12:40-13:40	Zwiedzanie: Muezum Dominikanów	Obowiązują zapisy. Zbiórka 12:30 przed wejściem, ul. Stolarska 12
29.03.2023	18:00-20:00	Wyjście do Kina pod Baranami- seans "Wszystko wszędzie naraz"	Obowiązują zapisy. Odbiór biletów u Koordynatora w dniach 24.03.- 29.03.
30.03.2023	11:30-12:30	DPS im. L. I A. Helclów- Wizyta studyjna	Wizyta studyjna, informacje o wolontariacie. Zbiórka 11:30 przed wejściem, ul. Helclów 2
31.03.2023	12:00-14:00	Spektakl "Panna Motyl"- Krakowski Teatr Międzydomowy	Obowiązują zapisy. Spektakl przygotowany przez mieszkańców domów pomocy społecznej. Miejsce: Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży, ul. Wietora 13

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.