

## Centrum Aktywności Seniorów 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 22 LISTOPADA 2023

#### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	10:00-11:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter
środa	10:00-11:00	Warsztaty psychologiczne	Uwaga- zajęcia tylko w dn. 08.11.
	11:00-13:00	Spotkania brydżowe	Sala CAS- parter
	11:15-12:45	Quilling- kurs święteczny	Uwaga: w dn. 15.11. zajęcia nie odbywają się

<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Warsztaty psychologiczne	Uwaga: zajęcia tylko w dn. 17.11.
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.11.2023	10:30-11:30	Zwiedzanie: Krakowski Salon Ekonomiczny NBP	Obowiązują zapisy. Zbiórka: 10:20, ul. Basztowa 20
15.11.2023	11:00-12:00	Spotkanie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora	Obowiązują zapisy. Sala na piętrze
15.11.2023	15:00-17:00	VI Festiwal Przetworów Domowych	Obowiązują zapisy. Klub Studencki Żaczek ul. 3 maja 5
16.11.2023	17:15	Wyjście do Kina pod Baranami: seans "Poprzednie życie"	Uwaga: wyjście tylko dla wolontariuszy. Seans w sali przy ul. Rajskiej 12
28.11.2023	13:10	Zwiedzanie: Wawel Obraz Złotego Wieku	Obowiązują zapisy. Zbiórka 13:00 przy budynku kas.
30.11.2023	16:30-20:00	Andrzejki- spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów	Obowiązują zapisy. Sala w lokalu CAS Kurdwanów ul. Witosa 39

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*