

**Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei**

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi

Dyżur Koordynatora: wtorki 09:00-13:00

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 |

**OBOWIAZUJE OD 5 LISTOPADA 2025****Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2025**

| dzień               | godzina     | rodzaj zajęć              | uwagi                                                                                                              |
|---------------------|-------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> | 10:15-11:15 | Zajęcia Kultury świata    | Sala CAS- piętro                                                                                                   |
|                     | 11:30-12:30 | Zajęcia Taniec na krześle | Sala CAS- piętro                                                                                                   |
| <b>wtorek</b>       | 10:00-11:00 | Kurs cyfrowy              | Sala CAS- parter<br><i>Uwaga: w dn.11.11. zajęć nie ma</i>                                                         |
|                     | 11:00-12:00 | Trening umysłu gr. I      | Sala CAS- parter<br><i>Uwaga: w dn.11.11. zajęć nie ma</i>                                                         |
|                     | 12:00-13:00 | Trening umysłu gr. II     | Sala CAS- parter<br><i>Uwaga: w dn.11.11. zajęć nie ma</i>                                                         |
|                     | 12:15-13:15 | Ćwiczenia rozciągające    | Sala CAS- piętro<br>Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.<br><i>Uwaga: w dn.11.11. zajęć nie ma</i> |
|                     | 17:20-18:20 | Tańce świata              | Sala YMCA<br>Ul. Krowoderska 8<br><i>Uwaga: w dn.11.11. zajęć nie ma</i>                                           |

|                 |             |                               |                                                                          |
|-----------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa</b>    | 09:00-10:00 | Kawiarenka CAS                | Sala CAS- piętro                                                         |
|                 | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne            | Sala CAS- piętro<br><b>Uwaga: w dn. 12.11. zajęć nie ma</b>              |
|                 | 11:00-13:00 | Zajęcia brydżowe              | Sala CAS- parter                                                         |
|                 | 13:00-14:00 | Strategie licytacji brydżowej | Sala CAS- parter                                                         |
| <b>czwartek</b> | 10:00-11:00 | Zajęcia Zdrowy Senior         | Sala CAS- parter                                                         |
|                 | 11:15-12:15 | Zajęcia Sekrety Krakowa       | Sala CAS- parter                                                         |
| <b>piątek</b>   | 09:00-10:00 | Kawiarenka CAS                | Sala CAS- parter/piętro                                                  |
|                 | 10:00-11:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa    | Sala CAS- piętro<br>Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. |
|                 | 11:15-12:15 | Kurs j. włoskiego             | Sala CAS- parter                                                         |

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025:

| Data                        | godzina     | rodzaj zajęć                                                                                                     | uwagi                                                                           |
|-----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 5.11.,<br>19.11.,<br>26.11. | 11:00-12:00 | Akademia Wolontariusza                                                                                           | przygotowywanie rękodzieła-upominków dla mieszkańców DPS                        |
| 04.11.,<br>18.11.           | 09:00-13:00 | Zbiórka zakrętek (cel: pomoc dziecku z niepełnosprawnością)                                                      | Zakrętki można zostawiać u Koordynatora w lokalu CAS w godzinach pracy CAS      |
| 06.11.2025                  | 15:15       | Wyjście do Kina pod Baranami, seans „Chopin, Chopin!”                                                            | Odbiór biletów u Koordynatora w godzinach pracy CAS<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b> |
| 12.11.2025                  | 11:00-12:00 | Spotkanie towarzyskie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora                                                      | Sala CAS piętro                                                                 |
| 20.11.2025                  | 12:30-13:30 | Prelekcja „Jak nie dać się oszukać w sieci”                                                                      | Sala CAS parter                                                                 |
| 21.11.2025                  | 13:00-14:30 | Zwiedzanie: Muzeum Czartoryskich                                                                                 | Zbiórka g. 12:50 przed wejściem, ul. Pijarska 15<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>    |
| 26.11.2025                  | 12:30-14:30 | Zwiedzanie: Pałac Biskupa Erazma Ciołka, wystawa Sztuka Dawnej Polski + Sztuka Cerkiewna Dawnej Rzeczypospolitej | Zbiórka g. 12:20 przed wejściem, ul. Kanonicza 17<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>   |

|            |             |                                                              |               |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 27.11.2025 | 16:30-19:00 | Bal Karnawałowy<br>Spotkanie integracyjne z CAS<br>Kurdwanów | Ul. Witosa 39 |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------|---------------|

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*