

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordinator - tel. 662 383 382

Koordinator: Noemi

Dyżur Koordynatora: wtorki 09:00-13:00

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 14 LISTOPADA 2025**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2025**

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

środa	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 12.11. zajęć nie ma
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:15-12:15	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro
	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga w dniach 14.11. oraz 28.11. w innych godzinach: 12:30-13:30
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.11., 19.11., 26.11.	11:00-12:00	Akademia Wolontariusza	przygotowywanie rękodzieła-upominków dla mieszkańców DPS
04.11., 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 OBOWIAZUJĄ ZAPISY
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 OBOWIAZUJĄ ZAPISY

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 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
27.11.2025	16:30-19:00	Bal Karnawałowy Spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów	Ul. Witosza 39

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.