

## 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 |

### OBOWIĄZUJE OD 1 GRUDNIA 2025

#### Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2025

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć              | uwagi                                                                    |
|--------------|-------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 09:15-10:15 | Tańce świata              | Sala CAS- piętro<br><b>Uwaga: tylko w dn. 08.12.</b>                     |
|              | 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                                                         |
|              | 11:00-12:00 | Trening umysłu gr. I      | Sala CAS- parter<br><b>Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęć nie ma</b>  |
|              | 12:00-13:00 | Trening umysłu gr. II     | Sala CAS- parter<br><b>Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęć nie ma</b>  |
|              | 12:15-13:15 | Ćwiczenia rozciągające    | Sala CAS- piętro<br>Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. |
|              | 17:20-18:20 | Tańce świata              | Sala YMCA                                                                |

|          |             |                               |                                                                                                              |
|----------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |             |                               | Ul. Krowoderska 8<br>Uwaga: w dn. 09.12. zajęć nie ma                                                        |
| środa    | 09:00-10:00 | Kawiarenka CAS                | Sala CAS- piętro<br>Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma                                             |
|          | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne            | Sala CAS- piętro<br>Uwaga: tylko w dn. 03.12.                                                                |
|          | 11:00-13:00 | Zajęcia brydżowe              | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma                                             |
|          | 13:00-14:00 | Strategie licytacji brydżowej | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma                                             |
| czwartek | 10:00-11:00 | Zajęcia Zdrowy Senior         | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 25.12. zajęć nie ma                                                         |
|          | 11:15-12:15 | Zajęcia Sekrety Krakowa       | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 25.12. zajęć nie ma                                                         |
| piątek   | 09:00-10:00 | Kawiarenka CAS                | Sala CAS- parter/piętro<br>Uwaga: w dn. 26.12. zajęć nie ma                                                  |
|          | 10:00-11:00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa    | Sala CAS- piętro<br>Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.<br>Uwaga: w dn. 26.12. zajęć nie ma |
|          | 11:15-12:15 | Kurs j. włoskiego             | Sala CAS- parter<br>Uwaga: w dn. 26.12. zajęć nie ma                                                         |

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025:

| Data       | godzina     | rodzaj zajęć                                                                            | uwagi                                                               |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 03.12.2025 | 11:00-12:00 | Akademia Wolontariusza                                                                  | przygotowywanie rękodzieła-upominków świątecznych                   |
| 05.12.2025 | 12:40-13:40 | Zwiedzanie: Wawel. Wystawa Zamek II+ Abakanowicz. Bez reguł. Arrasy i abakany na Wawelu | Zbiórka 12:20 na dziedzińcu wewnętrznym<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b> |
| 09.12.2025 | 18:30       | Wyjście do Opery, „Dziadek do orzechów”                                                 | <b>WYJŚCIE TYLKO DLA WOLONTARIUSZY CAS</b>                          |
| 10.12.2025 | 11:00-12:00 | Spotkanie Mikołajkowe                                                                   | Spotkanie integracyjne<br><b>OBOWIAZUJĄ ZAPISY</b>                  |
| 11.12.2025 | 18:00       | Wyjście do Filharmonii, „Musica Ars Amanda”                                             | <b>WYJŚCIE TYLKO DLA WOLONTARIUSZY CAS</b>                          |

|            |             |                        |                                                 |
|------------|-------------|------------------------|-------------------------------------------------|
| 17.12.2025 | 10:00-12:00 | Akademia Wolontariusza | Wyjście wolontariuszy do<br>Domu Samotnej Matki |
|------------|-------------|------------------------|-------------------------------------------------|

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*