

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**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

OBYWIAZUJE OD 3 GRUDNIA 2025**Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2025**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:15-10:15	Tańce świata	Sala CAS- piętro Uwaga: tylko w dn. 08.12.
	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 Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęć nie ma
	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 23.12. oraz 30.12. zajęć nie ma
	12:15-13:15	Ćwiczenia rozciągające	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.

	17:20-18:20	Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8 Uwaga: w dn. 09.12. zajęć nie ma
środa	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro Uwaga: tylko w dn. 03.12.
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma
	13:00-14:00	Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 24.12. oraz 31.12. zajęć nie ma
czwartek	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 25.12. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Sekrety Krakowa	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 25.12. zajęć nie ma
piątek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter/piętro Uwaga: w dn. 26.12. zajęć nie ma
	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 26.12. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter 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
03.12.2025	12:00; 16:00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków	Centrum Kongresowe ICE Kraków, ul. Konopnickiej 17
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 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
09.12.2025	18:30	Wyjście do Opery, „Dziadek do orzechów”	WYJŚCIE TYLKO DLA WOLONTARIUSZY CAS

10.12.2025	11:00-12:00	Spotkanie Mikołajkowe	Spotkanie integracyjne OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
11.12.2025	18:00	Wyjście do Filharmonii, „Musica Ars Amanda”	WYJŚCIE TYLKO DLA WOŁONTARIUSZY CAS
17.12.2025	10:00-12:00	Akademia Wolontariusza	Wyjście wolontariuszy do Domu Samotnej Matki
19.12.2025	13:00-14:00	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory, Wystawa Szopek 2025	Zbiórka o g. 12:45 przed wejściem, Rynek Główny 35 OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.