

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Paulina Pintal

Dyżur Koordynatora: czwartek 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 16 MARCA 2026

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 16.03 zajęcia odwołane
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 16.03 zajęcia odwołane
	12:30-13:30	Zajęcia Piosenka Biesiadna (Wspólne śpiewanie)	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 09.03 zajęć nie ma
wtorek	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter

	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8 Uwaga: w dn. 17.03 zajęcia odwołane
środa	09:30-10:30	Zajęcia Gry stolikowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 04.03 zajęć nie ma
	11:00-13:00	Zajęcia Brydż	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Zajęcia Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter
czwartek	09:00-10:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 05.03 zajęć nie ma
piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.03 i 23.03	9:00-11:00	Akademia wolontariusza: Zbiórka nakrętek	Dyżur Seniora

06.03; 13.03; 20.03; 27.03	11:00-13:00	Akademia wolontariusza: Odwiedziny mieszkańca DPS	
04.03	19:15	Wyjście do Teatru Bagatela "Wesele Figara"	
09.03	12:30-13:30	Warsztaty z Okazji Dnia Kobiet	
03.03; 05.03; 10.03; 12.03; 17.03; 19.03; 24.03; 26.03; 31.03	14:30-16:30	Rozgrywki brydżowe - mecze w ramach współzawodnictwa Casów	Kontynuacja Amatorskich Drużynowych Rozgrywek w Brydżu Sportowym organizowanych przez CAS Victoria 303
18.03	11:30	Muzeum Historii Medycyny UJ CM w Krakowie (zwiedzanie z oprowadzeniem)	Obowiązują zapisy
27.03	11:00	Gra terenowa dla miłośników spacerów i zagadek "Rower, kotka i kot - krakowski szlak filmowy"	Obowiązują zapisy od 16 marca

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.