

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

OBOWIAZUJE OD 8 KWIECZNIA 2026**Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2026**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 06.04 i 20.04 zajęcia jednak odbędą się
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 06.04 i 20.04 zajęcia jednak odbędą się
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. 21.04 zajęcia jednak odbędą się i 07.04 zajęcia odwołane
środa	09:30-10:30	Zajęcia Gry stolikowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.04 i 15.04 zajęć nie ma
	11:00-13:00	Zajęcia Brydż	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.04 zajęcia godz.14-16
	13:00-14:00	Zajęcia Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 01.04 zajęcia godz.16-17
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
piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 03.04 zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. Uwaga: w dn. 03.04 zajęć nie ma
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 03.04 zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.04	9:00-11:00	Akademia wolontariusza: Zbiórka nakrętek	Dyżur Seniora
10.04; 17.04; 24.04	11:00-13:00	Akademia wolontariusza: Odwiedziny mieszkańca DPS	
01.04	9:30	Wiosenne spotkanie międzypokoleniowe SP nr 7, ul. Władysława Spasowskiego 8	Obowiązują zapisy
01.04	11:00	Śniadanie Wielkanocne (spotkanie integracyjne)	Obowiązują zapisy
13.04	11:00-13:00	Turniej sudoku w ramach Turnieju Rusz Głową 2026	Obowiązują zapisy
15.04	10:30	Warsztaty w Muzeum Obwarzanka w Krakowie	Obowiązują zapisy od 8.04
16.04	14:30-16:30	Rozgrywki brydżowe - mecze w ramach współzawodnictwa Casów	Kontynuacja Amatorskich Drużynowych Rozgrywek w Brydżu Sportowym organizowanych przez CAS Victoria 303
20.04	11:00	Ul edukacyjny - warsztaty dot. Życia pszczół	Obowiązują zapisy od 14.04
27.04	12:30	Wykłady dot. Narządu słuchu i badanie słuchu	Obowiązują zapisy od 21.04
29.04	12:30	Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie - wystawa czasowa "Kuchnia od kuchni"	Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.