

## 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](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 12 MAJA 2026

#### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro
wtorek	10:00-11:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 05.05 zajęć nie ma</b>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 05.05 zajęć nie ma</b>
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8

<b>środa</b>	09:30-10:30	Zajęcia Gry stolikowe/ gry terenowe	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 13.05 i 20.05 zajęć nie ma</b>
	11:00-13:00	Zajęcia Brydż	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Zajęcia Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter
<b>czwartek</b>	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
<b>piątek</b>	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 maju 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.05	9:00-11:00	Akademia wolontariusza: Zbiórka nakrętek	Dyżur Seniora
08.05; 15.05; 22.05; 29.05	11:00-13:00	Akademia wolontariusza: Odwiedziny mieszkańca DPS	
4.05 i .05.05	10:00-13:00	Szkolenie "Urząd bez kolejek - jak załatwić sprawy online krok po kroku"	Obowiązują zapisy

11.05	10:30-12:30	Spotkanie integracyjne (Warsztaty z cyberbezpieczeństwa i tworzenia własnych mieszanek herbaty - Społeczna Kaffka)	Obowiązują zapisy
13.05	11:00-15:30	Wycieczka do Apilandii (Muzeum pszczelarskie - zwiedzanie oraz warsztaty)	Obowiązują zapisy
16.05	19:00	Koncert Międzynarodowa Gala Seriali FMF/FMF International TV Series Gala w Tauron Arenie	Obowiązują zapisy
19.05	17:30-19:30	Akademia wolontariusza: warsztaty z robienia zabawek dla psiaków ze schroniska	Obowiązują zapisy
20.05	11:00-13:00	Spotkanie integracyjne (Warsztaty Pizzy - Pizzeria Bakłażan)	Obowiązują zapisy
25.05	10:00-14:00	Wycieczka do Balic - Warsztaty "Senior w podróży lotniczej" (Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport)	Obowiązują zapisy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*