

## 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 1 CZERWCA 2026

#### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krzesle	Sala CAS- piętro
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy dla początkujących	Sala CAS- parter
	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

<b>środa</b>	09:30-10:30	Zajęcia Gry stolikowe/ gry terenowe	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 10.06 i 24.06 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 <b>Uwaga: w dn. 04.06 zajęć nie ma</b>
	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 04.06 zajęć nie ma</b>
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 04.06 zajęć nie ma</b>
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 04.06 zajęć nie ma</b>
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. <b>Uwaga: w dn. 05.06 i 26.06 zajęć nie ma</b>
	11:15-12:15	Zajęcia Gimnastyka dla początkujących	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. <b>Uwaga: w dn. 05.06 i 26.06 zajęć nie ma</b>
	11:15-12:15	Kurs j. włoskiego	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dn. 05.06 zajęć nie ma</b>

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.06	9:00-11:00	Akademia wolontariusza: Zbiórka nakrętek	Dyżur Seniora

12.06; 19.06; 26.06	11:00-13:00	Akademia wolontariusza: Odwiedziny mieszkańca DPS	
09.06	17:30-19:30	Akademia wolontariusza: warsztaty z robienia zabawek dla psiaków ze schroniska	Obowiązują zapisy
10.06	10:00-14:00	Wycieczka do Dworu w Stryszowie - Oddział Zamku Królewskiego na Wawelu (zwiedzanie muzeum oraz warsztaty)	Obowiązują zapisy
12.06	12:30-14:00	Udział w wydarzeniu na inauguracji Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami "Kocham Kraków z wzajemnością"	Obowiązują zapisy
16.06	11:30-12:30	Muzeum Fotografii - zwiedzanie wystawy z przewodnikiem "Wspólnie. 20 lat kolektywu Sputnik Photos"	Obowiązują zapisy
26.06	12:00	Muzeum Narodowe - zwiedzanie wystawy z przewodnikiem "Młodopolska Grupa Pięciu. Zapomniani buntownicy"	Obowiązują zapisy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*