

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382

Koordynator: Noemi Pieczara

Dyżur Koordynatora: poniedziałek 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 24 LIPCA 2026

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:10-11:10	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:15-12:15	Zajęcia Taniec na krześle	Sala CAS- piętro
	12:15-13:15	Gry stolikowe/terenowe	Sala CAS- parter
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 <i>Uwaga: tylko w dn. 07.07.</i>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I + II	Sala CAS- parter <i>Uwaga: tylko w dn. 07.07.</i>
	13:00-14:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <i>Uwaga: tylko w dn. 07.07.</i>

	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8
środa	09:00-10:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 15.07.- Młynówka Królewska- przy Radio Kraków 22.07.- Park Bednarskiego- schody przy ul. Zamoyskiego 29.07.- Bulwary na Dąbiu- przystanek "Dąbie" Uwaga: w dn. 01.07. i 08.07. zajęć nie ma Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane
	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 Uwaga: w dn. 02.07. zajęć nie ma
	11:15-12:15	Zajęcia Ciekawostki historyczne	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 02.07. zajęć nie ma
	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. 03.07. zajęć nie ma

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.07.	10:00-13:00	Rejs statkiem Batory po Wiśle	OBOWIAZUJĄ ZAPISY

			Zbiórka 09:50 na barce Wiślany Ogród przy Bulwarze Czerwieńskim
16.07.	08:20-17:00	Wycieczka: Zabrze- zwiedzanie Sztolni Królowej Luizy wraz ze spływem łodziemi	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 08:20 przy stadionie Cracovii ul. Kałuży
21.07.	12:00	Zwiedzanie: Pałac Krzysztofory, wystawa "Kunst i Fach. Kraków Rzemieślników"	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 11:45 przed wejściem, Rynek Główny 35
23.07.	17:05	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Odyseja"	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Odbiór biletów u Koordynatora od 17.07. do 23.07.
24.07.	08:40-15:00	Wycieczka: Ogród Pełen Lawendy (spacer + warsztaty robienia wianków)	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 08:40 przystanek turystyczny na ul. Pawiej
27.07.	10:00	Turniej Gry w Molky dla Seniorów	DPS przy ul. Kluzeka 6
28.07.	12:00	Zwiedzanie: Ogród Botaniczny, spacer z przewodnikiem	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka: 11:45 przed wejściem, ul. Kopernika 27

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.