Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków
kontakt/Koordynator - tel. 662 383 382
Koordynator: Noemi
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 2 LISTOPADA 2026

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 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 Uwaga: w dn. 16.11. zajęć nie ma
	12:15-13:15	Gry stolikowe/terenowe	Sala CAS- parter
	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Bezpieczeństwo w sieci	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 17.11. zajęć nie ma

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

wtorek	12:00-13:00	Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 17.11. zajęć nie ma
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	Sala YMCA Ul. Krowoderska 8
środa	09:00-10:00	Język angielski	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 11.11. zajęć nie ma
	11:00-13:00	Zajęcia Brydż	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 11.11. zajęć nie ma
	13:00-14:00	Zajęcia Strategie licytacji brydżowej	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 11.11. zajęć nie ma
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
	12:30-14:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- parter
piątek	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Ćwiczenia rozciągające	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.11.	09:00-11:00	Akademia Wolontariusza- zbiórka zakrętek	Dyżur wolontariuszy w lokalu CAS- możliwość przynoszenia zakrętek z przeznaczeniem na

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

			zbiórkę dla dziecka z niepełnosprawnością
05.11.	18:30	Wyjście do Krakowskiego Forum Kultury, monodram “Ja, Wyspiański”	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Bilety do odbioru u Koordynatora od 02.11.
16.11.	11:30-12:30	Spotkanie towarzyskie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Sala CAS piętro
17.11.	08:00-10:00	Wizyta studyjna/integracja międzypokoleniowa	Wizyta studentów pedagogiki specjalnej UJ w lokalu CAS
17.11.	11:15-12:15	Prelekcja “Dbaj o Zdrowie”	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Sala CAS parter
18.11.	12:00-13:30	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe, wystawa “Obywatelka Cepelia”	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Zbiórka 11:40 przed wejściem, al. 3 Maja 1
19.11.	14:00-15:00	Akademia Wolontariusza- ozdoby świąteczne	Wykonywanie ozdób świątecznych dla dzieci/osób potrzebujących
26.11.	14:00-15:00	Akademia Wolontariusza- ozdoby świąteczne	Wykonywanie ozdób świątecznych dla dzieci/osób potrzebujących
26.11.	16:30-19:00	Bal Andrzejkowy- spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY Lokal CAS Kurdwanów przy ul. Witosa 39

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.