

## Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

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 7 CZERWCA 2023

#### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 26.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 12.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter <b>Uwaga: w dniu 26.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
wtorek	09:00-10:30	Kurs cyfrowy	Sala CAS- piętro
	10:30-11:30	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 27.06. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter
	12:30-13:30	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter

środa	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	Uwaga: zajęcia tylko w dniu 07.06. Miejsca zbiórek: 07.06.- Park Bednarskiego, zbiórka: przed Kościołem św. Józefa Uwaga: zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Zajęcia brydż	Sala CAS- parter
czwartek	09:45-10:45	Zajęcia Ćwiczenia rozciągająco--izometryczne	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 08.06. oraz 29.06. zajęcia nie odbywają się.
	11:00-12:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter Uwaga: w dniu 08.06. oraz 29.06. zajęcia nie odbywają się.
	12:45-13:45	Zajęcia Spacer po Krakowie	Uwaga: w dniu 08.06. oraz 29.06. zajęcia nie odbywają się. Miejsca zbiórek: 01.06.- Kościół Bożego Ciała, przed wejściem, ul. Bożego Ciała 26 15.06.- Kościół Bonifratrów, przed wejściem, ul. Krakowska 48 22.06.- Kościół św. Katarzyny, przed wejściem, ul. Augustiańska 7
piątek	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Sala CAS- piętro
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro Uwaga: w dniu 16.06. zajęcia nie odbywają się.

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.06.2023	11:00-12:30	Warsztaty Pierwsza pomoc	Teoria i praktyka pierwszej pomocy Sala CAS piętro
21.06.2023	09:00-15:00	Wycieczka: Ogrody Kapias, Goczałkowice- Zdrój	Spacer po Ogrodach, czas wolny Zbiórka: 8:50, pętla autobusowa Os. Podwawelskie Obowiązują zapisy.

23.06.2023	12:00-13:00	Zwiedzanie: Ogród Botaniczny UJ	Spacer z przewodnikiem, czas wolny Zbiórka: 11:50 przed wejściem, ul. Kopernika 27 Obowiązują zapisy.
27.06.2023	10:30-11:30	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy I	Spotkanie dot. Programu Integracji Międzypokoleniowej. Sala CAS piętro.
28.06.2023	10:00-14:00	Wycieczka: Wieliczka- Zamek Żupny + Tężnia	Zwiedzanie zamku z przewodnikiem, spacer do tężni, czas wolny. Dojazd własny, zbiórka 10:30 na przystanku autobusowym "Wieliczka Kopalnia Soli". Obowiązują zapisy.
29.06.2023	11:00-12:00	Zwiedzanie: Dom Józefa Mehoffera	Zwiedzanie z przewodnikiem. Zbiórka 10:45 przed wejściem, ul. Krupnicza 26 Obowiązują zapisy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*