

## 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 3 LIPCA 2023

#### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 31.07. zajęcia nie odbywają się.</b>
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter
wtorek	09:00-10:30	Kurs cyfrowy	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 18.07. zajęcia odbywają się w plenerze- Park Krakowski w godz. 10:00-11:00</b>
	10:30-11:30	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 18.07. zajęcia odbywają się w plenerze- Park Krakowski, zbiórka przy fontannie</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 11.07.</b>
	12:30-13:30	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 11.07.</b>

<b>środa</b>	09:30-11:00	Zajęcia Nordic walking	<p><b>Uwaga: tylko w dniach 12.07., 26.07.</b></p> <p>Miejsca zbiórek:  12.07.- Park Bednraskiego, zbiórka: przed Kościołem św. Józefa  26.07.- Park Jerzmanowskich + Park Lilli Wenedy, zbiórka: przystanek tramwajowy "Prokocim"</p> <p>Uwaga: w przypadku deszczu zajęcia będą odwołane.</p>
	11:00-13:00	Zajęcia brydż	<p>Sala CAS- parter</p> <p><b>Uwaga: tylko w dniach 05.07. i 19.07.</b></p>
<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	12:00-13:00	Zajęcia Spacerów po Krakowie	<p>Miejsca zbiórek:  06.07.- przed Towarzystwem Gimnastycznym Sokół, ul. Piłsudskiego 27  13.07.- Rynek Podgórski, przed UMK  20.07.- Kościół św. Józefa, przed wejściem, ul. Zamoyskiego 2  27.07.- Stary Cmentarz Podgórski, Wzgórze Lasoty, al. Powstańców Śląskich 1</p>
<b>piątek</b>	10:00-13:00	Trening umysłu	<p><b>Uwaga: zajęcia tylko w dniu 14.07., łączone dla obu grup</b></p> <p>Zajęcia w plenerze: zbiórka Barka Wiślany Ogród</p>
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.07.2023	10:00-12:00	Spotkanie seniorzy + wnuki	Spotkanie integracyjne dla seniorów i wnuków. Warsztaty "Kule do kąpeli", zabawy Sala CAS piętro
18.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe seniorów w Parku Krakowskim	Spotkanie integracyjne dla seniorów. Gry, występy artystyczne,

			spacer z przewodnikiem, nordic- walking i inne atrakcje. Park Krakowski
19.07.2023	09:00-15:00	Wycieczka: Dobczyce + Szczyrzyc	Zbiórka: 08:50 Ul. Pawia Obowiązują zapisy.
21.07.2023	10:00-12:00	Spotkanie seniorzy + wnuki	Spotkanie integracyjne dla seniorów i wnuków. Warsztaty origami, zabawy. Sala CAS piętro.
28.07.2023	10:00-11:00	Zwiedzanie: Ogród Botaniczny	Spacer z przewodnikiem, czas wolny Zbiórka: 09:50 przed wejściem, ul. Kopernika 27 Obowiązują zapisy.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*