

## 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 27 PAŹDZIERNIKA 2023

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro <b>Uwaga: w dniu 16.10. zajęcia nie odbywają się</b>
	11:30-12:30	Zajęcia Gry planszowe i towarzyskie	Sala CAS- piętro
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter <b>Uwaga: w dniu 16.10. zajęcia nie odbywają się</b>
wtorek	09:45-10:45	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter <b>Uwaga: zajęcia w dn. 31.10. odwołane.</b>
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter <b>Uwaga: w dniu 17.10. zajęcia wyjątkowo w godz. 13:00-14:00 Uwaga: zajęcia w dn. 31.10. odwołane.</b>

<b>środa</b>	10:00-11:00	Warsztaty psychologiczne	<b>Uwaga: warsztaty rozpoczynają się 11.10.</b> Tematy spotkań: 11.10.- Siła wspomnień 18.10.- Siła emocji 25.10.- Siła uważności Sala CAS- piętro
	11:00-13:00	Zajęcia brydż	Sala CAS- parter
<b>czwartek</b>	09:45-10:45	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:00-12:00	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
	13:00-14:00	Zajęcia Spaceru po Krakowie	Miejsca zbiórek: 05.10.- Plac Bohaterów Getta, zbiórka przy kwiaciarni 12.10.- Plac Bohaterów Getta, zbiórka przy kwiaciarni 19.10.- Cricoteka, zbiórka przed wejściem ul. Nadwiślańska 2/4 26.10.- Park Jerzmanowskiego, zbiórka przystanek tramwajowy "Prokocim"
<b>piątek</b>	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	Sala CAS- piętro

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10.2023	11:00-17:00	IV Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala widowiskowa kościoła św. Jadwigi, ul. Łokietka 60
11.20.2023	14:00-15:00	Zwiedzanie: Rydlówka	Zbiórka g. 13:40 na pętli tramwajowej Bronowice Małe Obowiązują zapisy.
13.10.2023	09:00-14:30/15:00	Wycieczka: Park Gródek w Jaworznie	Obowiązują zapisy. Zbiórka: g. 08:45, pętla autobusowa os. Podwawelskie
17.10.2023	12:00-13:00	Warsztaty międzypokoleniowe- czytanie bajek dzieciom	Sala CAS parter
20.10.2023	09:00-11:00	Warsztaty międzypokoleniowe- czytanie bajek dzieciom	Czytanie bajek w Przedszkolu Liski w Liszkach- dla osób zapisanych

			Zbiórka: g. 09:00 Pętla autobusowa os. Podwawelskie
26.10.2023	15:30	Wyjście do Kina pod Baranami, seans "Chłopi"	Obowiązują zapisy. Odbiór biletów u koordynatora CAS w dniach 24.10.-26.10.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*