

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

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 |

OBOWIAZUJE OD 15 LISTOPADA 2023**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2023**

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|-------------|--|---|
| poniedziałek | 10:15-11:15 | Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje | Sala CAS- piętro |
| | 11:40-12:40 | Zajęcia Taniec w kręgu | Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter |
| wtorek | 10:00-11:00 | Zajęcia Ciekawy Kraków | Sala CAS- piętro |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia Trening umysłu gr. I | Sala CAS- parter |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia Trening umysłu gr. II | Sala CAS- parter |
| środa | 10:00-11:00 | Warsztaty psychologiczne | Uwaga- zajęcia tylko w dn. 08.11. |
| | 11:00-13:00 | Spotkania brydżowe | Sala CAS- parter |
| | 11:15-12:45 | Quilling- kurs święteczny | Uwaga: w dn. 15.11. zajęcia nie odbywają się |

| | | | |
|-----------------|-------------|-------------------------------------|--|
| czwartek | 10:00-11:00 | Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne | Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę. |
| | 11:15-12:15 | Zajęcia Zdrowy Senior | Sala CAS- parter |
| piątek | 10:00-11:00 | Warsztaty psychologiczne | Uwaga: zajęcia tylko w dn. 17.11. |
| | 11:00-13:00 | Kawiarenka CAS | Sala CAS- piętro |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|--|--|
| 10.11.2023 | 10:30-11:30 | Zwiedzanie: Krakowski Salon Ekonomiczny NBP | Obowiązują zapisy. Zbiórka: 10:20, ul. Basztowa 20 |
| 15.11.2023 | 11:00-12:00 | Spotkanie z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora | Obowiązują zapisy. Sala na piętrze |
| 15.11.2023 | 15:00-17:00 | VI Festiwal Przetworów Domowych | Obowiązują zapisy. Klub Studencki Żaczek ul. 3 maja 5 |
| 16.11.2023 | 17:15 | Wyjście do Kina pod Baranami: seans "Poprzednie życie" | Uwaga: wyjście tylko dla wolontariuszy. Seans w sali przy ul. Rajskiej 12 |
| 30.11.2023 | 16:30-20:00 | Andrzejki- spotkanie integracyjne z CAS Kurdwanów | Obowiązują zapisy. Sala w lokalu CAS Kurdwanów ul. Witosa 39 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.