

**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 25 CZERWCA 2024****Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Kultury świata	Sala CAS- piętro
	11:30-12:30	Zajęcia Taniec na krzesła	Sala CAS- piętro
wtorek	09:00-10:00	Kurs cyfrowy	Sala CAS- parter
	10:00-11:00	Zajęcia Sekrety Krakowa	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
	17:20-18:20	Zajęcia Tańce świata	sala YMCA ul. Krowoderska 8
środa	09:30-11:00	Nordic walking	Miejsca zbiórek: 12.06.- Młynówka Królewska, zbiórka przy Radio Kraków 26.06.- Bulwary wiślane + Park Dębnicki- zbiórka na przystanku autobusowym “Konopnickiej”

			Uwaga: zajęcia w dniach: 12.06., 26.06. Uwaga: w dn. 12.06. zajęcia odwołane.
	11:00-13:00	Zajęcia brydżowe	Sala CAS- parter Uwaga: w dn. 26.06. zajęcia odwołane.
<b>czwartek</b>	10:00-11:00	Zajęcia Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
<b>piątek</b>	10:00-11:00	Kurs francuskiego	Sala CAS- parter
	11:00-12:00	Kawiarenka CAS	
	12:00-13:00	Spacery po Krakowie	Rynek Główny Miejsca zbiórek: przy pomniku A. Mickiewicza Uwaga: w dniu 28.06. zajęcia nie odbywają się

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.06.2024	12:40-13:40	Spotkanie promujące wolontariat "Dlaczego warto pomagać"	Sala na piętrze.
08.06.2024	14:30-19:00	Ludowe Echa Krakowa- festyn w Parku Kurdwanów	Godz. 16:40 pokaz tańca w kręgu CAS Dobrej Nadziei + CAS Kurdwanów
10.06.2024	10:30-12:00	"Koncert od Serca" artystów scen krakowskich w DPS Helclów	Wyjście dla wolontariuszy. Obowiązują zapisy. Zbiórka na miejscu ul. Helclów 2
12.06.2024	11:00-12:00	Warsztat międzypokoleniowy "Aktywny umysł w każdym wieku"- gry i ćwiczenia umysłu	Warsztat prowadzony przez studentki UJ Obowiązują zapisy.
20.06.2024	08:30-15:00	Wycieczka: Park Śląski w Chorzowie- zwiedzanie Górnośląskiego Parku Etnograficznego oraz przejazd koleją linową "Elka"	Obowiązują zapisy. Zbiórka 08:20 na pętli autobusowej Os. Podwawelskie

28.06.2024	12:00-13:00	Zwiedzanie: Muzeum Narodowe- wystawa “Złote Runo- sztuka Gruzji”	Obowiązują zapisy. Zbiórka 11:50, al. 3 Maja 1
------------	-------------	--	---

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*