



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. 572 475 401

e-mail: biuro@faes.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	15:30 do 19:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIAZUJE OD 24.01.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – STYCZEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	8:00-9:00	<u>Aqua areobic</u>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 13.01.2025 oraz 27.01.2025
	16:30-18:00	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Wtorek	10:00-11:30	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc

	16:15-17:15	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	17:20-18:20	Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Środa	11:00-12:00	<u>Joga</u> <u>początkująca</u> <u>łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-17:00	Z komputerem za pan brat – zajęcia komputerowe	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/Duża sala
	17:30-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Czwartek	16:00-18:00	Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala
	18:00-20:00	Zaszachowani- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Piątek	14:00-15:30	Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-16:30	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	16:00-18:00	Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06	18:00	Śpiewajmy i grajmy Mu! XVI Kolędowanie ze Świętym Janem Pawłem II	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 wstęp bezpłatny- obowiązuje rezerwacja miejsc: 12 422 03 44 lub instytut@idmjp2.pl
12	15:30	Zbuntowany talent – opowieść o Jadwidze Mrozowskiej Toeplitz	Kamienica Hipolitów, pl. Mariacki 3, Udział bezpłatny. Konieczność rezerwacji w Centrum Obsługi Zwiedzających, parter Pałacu Krzysztofora; godziny otwarcia: poniedziałek – niedziela 10.00 – 19.00, e- mail: info@muzeumkrakowa.pl , tel. (+48) 12 426 50 60
22	18:00	Zamydlone historie – Krakowska Fabryka Mydła rodziny Śmiechowskich	Muzeum Krakowa. ul. Limanowskiego 51 Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji miejsc.
24-25		Wypieczone z sercem przez seniorów – akcja wsparcia dla wolontariuszy WOŚP	Finał akcji w dniu 26.01.2025
26	17:00	Koncerty u św. Marcina Polskie Towarzystwo Bachowskie	Kościół św. Marcina, ul. Grodzka 58
29	18:00	Ceramiczna Rewolucja	Kino Kijów , film dokumentalny o Spółdzielni "Kamionka" w Łysej Górze. Pokaz połączony z panelem dyskusyjnym. WSTĘP WOLNY
4,11,18	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.