



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

OBOWIĄZUJE OD 07.02.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LUTY 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 10.02.2025 oraz 24.02.2025
	16:30-18:00	CANVA dla Seniora - kreatywne zajęcia	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Planszomania-gry planszowe i karty	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1



Wtorek	10:00-11:00	Tai Chi dla początkujących	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Krasińskiego 10 Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	17:05-18:05	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	Joga początkująca łagodna	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
	15:45-16:45	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7	16:00-17:30	„Ekodom” - warsztaty dla seniorów o tym, jak żyć ekologicznie. Przepisy na domowe środki czystości.	informacja: 572475401 Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej, ul. Wielopole 17a
5,12,19,26	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala
28	10:00 -11:30	Jak w kontekście zagrożenia onkologicznego zadbać o zdrowie seniorów i ich wnuków - wykład prof. dr hab. n. med. Wojciech Wysocki	Akademia Zdrowia Osób Starszych UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.