



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 **01.04.2025** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – KWIECIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	8:00-9:00	<u>Agua areobic</u>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 07.04.2025 oraz 28.04.2025
	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	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Konfederacka 4-5 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	<u>Joga początkująca 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
	15:45-16:45	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.04.2025	11:00 – 13:00	Warsztaty Ceramiczne 60+	Klub Kultury „Przegorzały” ul. Kamedulska 70, Kraków Zapisy: https://przegorzaly.dworek.eu/wydarzenia/przywitanie-z-wiosna-warsztaty-ceramiczne/
04.04.2025	10:00-11:30	Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych Wykład - Prof. dr hab. n. med. UJ Barbara Gryglewska	Urząd Miasta Krakowa Pl. Wszystkich Świętych 3-4 Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego
07.04.2025	12:00-14:00	Mindfulness i techniki relaksacji	Miejsce: Ul. Konfederacja 4-5, Kraków Ograniczona liczba miejsc
2,9,23,30	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniaki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.