



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 **01.06.2025** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – CZERWIEC 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 09.06.2025 oraz 23.06.2025
	16:30-18:00	Siłownia Pamięci	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. Praska 22 Park Dębnicki 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
	18:00-19:30	CANVA dla Seniora - kreatywne zajęcia	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała 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 czerwcu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.06.2025	11:00	„Limeryczny świat Wisławy” - spektakl	Zapisy: tel. 572 475 401 Ograniczona liczba miejsc Teatrze Zależny PK, przy ul. Kanoniczej 1 w Krakowie
03.06.2025	17:00	Warsztaty na rozśpiewanie. PO KRAKOSKU	Centrum Interpretacji Niematerialnego Dziedzictwa Krakowa (Dom pod Krzyżem, ul. Szpitalna 21) Zajęcia bezpłatne rezerwacja w Centrum Obsługi Zwiedzających tel. 12 426-50-60
26.06.2025	10:00-11:30	XIII Akademia Zdrowia Osób Starszych Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych	sala obrad im. St. Wyspiańskiego na Pl. Wszystkich Św. 3/4 w Krakowie
4,11,18,25	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniaki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.