



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

OBYWIAZUJE OD 15.07.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LIPIEC 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	Siłownia Pamięci	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	08:00-09:00	Aqua Aerobic	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 07.07.2025 oraz 21.07.2025

	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 w przypadku niepogody Sala Koncertowa ul. Konfederacka 4 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/Mała sala
	18:00-19:30	CANVA dla Seniora - kreatywne zajęcia	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 <u>W lipcu zajęcia odwołane</u>

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.07.2025 oraz 03.07.2025	16:00	Warsztaty koronki klockowej	Centrum Interpretacji Niematerialnego Dziedzictwa Krakowa ul. Szpitalna 21 Udział bezpłatny Konieczna rezerwacja w Centrum Obsługi Zwiedzających, parter Pałacu Krzysztoforów; godziny otwarcia: poniedziałek – niedziela 10.00 – 19.00, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl , tel.12 426 50 60
02.07.2025	11:00	„Gershwin w Krakowie” - spektakl	Zapisy: tel. 572 475 401 Ograniczona liczba miejsc Teatr Zależny PK, przy ul. Kanoniczej 1 w Krakowie
05.07.2025, 06.07.2025	10:00	Warsztaty koronki klockowej	Centrum Interpretacji Niematerialnego Dziedzictwa Krakowa ul. Szpitalna 21 Udział bezpłatny Konieczna rezerwacja w Centrum Obsługi Zwiedzających, parter Pałacu Krzysztoforów; godziny otwarcia: poniedziałek – niedziela 10.00 – 19.00, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl , tel.12 426 50 60

08.07.2025	19:00	Skrzywienie kręgosłupa. Wieczór dla osób z wadą postawy - Spektakl	Zapisy: tel. 572 475 401 Ograniczona liczba miejsc Club CABARET ul. Krakowska 5
12.07.2025	11:00	Podgórze oczywiste z nieoczywistą zbrodnią w tle - spacer po Podgórzu	Muzeum Podgórze ul. Powstańców Wielkopolskich 1 udział bezpłatny
17.07.2025	18:00	Międzykulturowy grill integracyjny	Ul. Konfederacja 4/5 Kraków Obowiązkowe zapisy na wydarzenie w CAS Dębni
24.07.2025	07:00-20:00	Wycieczka Pszczyna oraz Ogrody Kapias w Goczałkowicach	Zapisy: tel. 572 475 401 Ograniczona liczba miejsc
8,15,22,29	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębni Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.