



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżury: środy 15:30-16:30

e-mail: [biuro@faes.org.pl](mailto:biuro@faes.org.pl)

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>środa</b>	<b>15:30 do 19:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	<b>Siłownia Pamięci</b>	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	08:00-09:00	<b>Aqua Aerobic</b>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 01.09.2025 oraz 15.09.2025



	18:00-20:00	<b>Planszomania-gry planszowe i karty</b>	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
<b>Wtorek</b>	09:30-10:30	<b><u>Tai Chi dla początkujących</u></b>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Praska 22 Park Dębnicki w przypadku niepogody Sala Koncertowa ul. Konfederacka 4 Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	<b>Smartfon z Androidem</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala <b>Zajęcia w dniu 02.09.2025 oraz 16.09.2025</b>
	17:05-18:05	<b>Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala <b>Zajęcia w dniu 02.09.2025 oraz 16.09.2025</b>
<b>Środa</b>	11:00-12:00	<b><u>Joga początkująca łagodna</u></b>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-16:30	<b>Dyżur koordynatora</b>	<b>tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/mała sala
	16:30-18:30	<b>Środy filmowe</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala
	18:00-19:30	<b>CANVA dla Seniora - kreatywne zajęcia</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

<b>Czwartek</b>	16:00-18:00	<b>Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala
	18:00-20:00	<b>Zaszachowani- nauka gry w szachy</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
<b>Piątek</b>	14:00-15:30	<b>Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:45-16:45	<b>Na językach - Język angielski dla seniorów</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7	10.00 – 11.00 JOGA 11.00 – 13.00 Śniadanie sąsiedzkie 12.00 – 14.00 Ale cyrk! Warsztaty cyrkowe 14.00 – 16.00 Cyrk w świetle i cieniu 16.00-18.00 Happening Today! Rekonstrukcj e w ruchu 19.00 To nie jest performans. To tylko	„Pikniki niemożliwe”	<a href="https://cricoteka.pl/pl/pikniki-niemozliwe-w-2025/">https://cricoteka.pl/pl/pikniki-niemozliwe-w-2025/</a> Wakacyjne spotkania na otwartym placu Cricoteki od strony Wisły. wstęp wolny

	zupełnie inny performans!		
13	18:00	Wielkie widowisko plenerowe Kronika Polska 1025-2025	📍 Lokalizacja: Rynek Główny Wstęp wolny
22	18:00-20:00	Warsztaty rękodzielnicze Wspólne działania manualne w duchu ekologii i sąsiedztwa! Na warsztatach wykonamy drobne rękodzieło (np. torby, ozdoby z materiałów z odzysku) i porozmawiamy o tym, jak małe zmiany mogą zmieniać codzienność.	📍 Lokalizacja: Hevre, Beera Meiselsa 18 Zapisy poprzez formularz: <a href="https://forms.gle/jJ5KsdCF4i3ppUDS7">https://forms.gle/jJ5KsdCF4i3ppUDS7</a> wstęp wolny
28	od 11:00	Niedzielne poranki z muzyką wiedeńską	📍 Lokalizacja: Krakowska Pijalnia Zdrojowa, ul. Wadowicka 1b <a href="http://krakowskapijalnia.pl/niedzielne-poranki-z-muzyka-wiedenska-2025/">http://krakowskapijalnia.pl/niedzielne-poranki-z-muzyka-wiedenska-2025/</a> wstęp bezpłatny
9,16,23	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*