



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

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

OBOWIAZUJE OD 24.09.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	Siłownia Pamięci	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 Zajęcia w dniu 29.09.2025 odwołane
	08:00-09:00	Aqua Aerobic	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	Planszomania- gry planszowe i karty	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	09:30-10:30	<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 Zajęcia w dniu 30.09.2025 odwołane
	16:00-17:00	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala Zajęcia w dniu 02.09.2025 oraz 16.09.2025
	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 Zajęcia w dniu 02.09.2025 oraz 16.09.2025
Środa	11:00-12:00	<u>Joga początkująca łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-16:30	Dyżur koordynatora	tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/mała sala
	16:30-18:30	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 Zajęcia w dniu 26.09.2025 odwołane
	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>Zajęcia we wrześniu odwołane</u>

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7	10.00 – 18:00	„Pikniki niemożliwe”	https://cricoteka.pl/pl/pikniki-niemozliwe-w-2025/ Wakacyjne spotkania na otwartym placu Cricoteki od strony Wisły. wstęp wolny
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!	♀ Lokalizacja: Hevre, Beera Meiselsa 18 Zapisy poprzez formularz: https://forms.gle/jJ5KsdCF4i3ppUDS7 wstęp wolny
24-25	10:00-14:30	X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o	KS Bronowianka przy ulicy Zarzecze więcej informacji: www.tkkf.com

		Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	tel. 12 633 26 62
26	10:00-12:00	Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych 2025 Innowacja w Opiece Senioralnej XXI w. Opieka Całodobowa. Samo- diagnozowanie.	informacja: Grażyna Mirska - Przewodnicząca Zespołu Sportu, Turystyki i Rekreacji Rady Krakowskich Seniorów tel. 513 060 080 Teresa Baszak - Przewodnicząca Zespołu ds. Profilaktyki i Ochrony Zdrowia Rady Krakowskich Seniorów tel. 692 777 592
28	od 11:00	Niedzielne poranki z muzyką wiedeńską	📍 Lokalizacja: Krakowska Pijalnia Zdrojowa, ul. Wadowicka 1b http://krakowskapijalnia.pl/niedzielne-poranki-z-muzyka-wiedenska-2025/ wstęp bezpłatny
9,16,23	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniaki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.