



## 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 14.10.2025 r.**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2025 r.**

| <b>DZIEŃ</b>        | <b>GODZINA</b> | <b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>                                | <b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>                                                             |
|---------------------|----------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 16:00-17:30    | <b>Siłownia Pamięci</b>                            | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1<br><b>Zajęcia w dniu 06.10.2025 odwołane</b> |
|                     | 18:00-20:00    | <b>Planszomania-<br/>gry planszowe i<br/>karty</b> | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1                                              |

|          |             |                                                      |                                                                                                                                                 |
|----------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 09:30-10:30 | <u>Tai Chi dla początkujących</u>                    | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Sala Koncertowa ul. Konfederacka 4<br>Ograniczona liczba miejsc                                   |
|          | 16:00-17:00 | Smartfon z Androidem                                 | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                  |
|          | 17:05-18:05 | Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                  |
|          | 18:00-20:00 | Rekrutacja do CAS                                    | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                                               |
| Środa    | 11:00-12:00 | <u>Joga początkująca łagodna</u>                     | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Kraków ul. Bałuckiego 9<br>Ograniczona liczba miejsc<br><b>Zajęcia w dniu 01.10.2025 odwołane</b> |
|          | 16:30-18:30 | Środy filmowe                                        | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br><br>Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala<br><b>Zajęcia w dniu 01.10.2025 odwołane</b>                         |
|          | 16:30-18:30 | Rekrutacja do CAS                                    | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                                               |
| Czwartek | 15:00-16:30 | Rekrutacja do CAS                                    | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                                               |
|          | 16:00-18:00 | Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża               | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala<br><b>Zajęcia w dniu 02.10.2025 odwołane</b>          |
|          | 18:00-20:00 | SZACH i MAT- nauka gry w szachy                      | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala<br><b>Zajęcia w dniu 02.10.2025 odwołane</b>                 |

|               |             |                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Piątek</b> | 14:00-15:30 | <b>Więc chodź<br/>pomaluj mój<br/>Świat! - warsztaty<br/>artystyczne</b> | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala<br><b>Zajęcia w dniu 03.10.2025 odwołane</b>                  |
|               | 09:45-10:45 | <b>Aqua aerobic</b>                                                      | Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401<br>Miejsce: Basen LEMON FITNESS<br>ul. Ludwinowska 11, poziom -1<br><b>Zajęcia w dniach:<br/>17.10.2025 oraz 31.10.2025</b>   |
|               | 15:45-16:45 | <b>Na językach -<br/>Język angielski<br/>dla seniorów</b>                | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala<br><b>Zajęcia w dniu 03.10.2025, 10.10.2025 oraz<br/>17.10.2025 odwołane</b> |
|               | 14:00-16:30 | <b>Rekrutacja do<br/>CAS</b>                                             | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                                                                |

### **Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2025 r.:**

| <b>DZIEŃ</b>  | <b>GODZINA</b> | <b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>                                                                      | <b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>                                                                                             |
|---------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.10.2020     | 12:00-14:00    | Światło i Cień. Jesień na Kazimierzu. Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza z przewodnikiem | Zapisy dla członków CAS Dębni: <a href="https://forms.gle/8gKYPGa6zU24Kr9N9">https://forms.gle/8gKYPGa6zU24Kr9N9</a> |
| 13.10.2025    | 15:00          | Kierunek:Okazja! – warsztaty dotyczące budżetowego podróżownai                           | lokal CAS Dębni<br>zapisy: 572 475 401                                                                               |
| 16.10.2025    | 9:30–18:00     | Edukacja międzypokoleniowa jak dzielić się wiedzą i kompetencjami – prelekcja FAES       | Osiedle Uroczę 12<br>Kraków                                                                                          |
| 17.10.2025    | 11:00-12:00    | Boznańska kameralnie - zwiedzanie z przewodnikiem                                        | Obowiązują zapisy. Limit miejsc                                                                                      |
| 18.10.2025    | 10:00 – 14:00  | Spotkanie plenerowe - Park Bednarskiego                                                  | Park Bednarskiego                                                                                                    |
| 20-24.10.2025 |                | Krakowska zbiórka żywności                                                               | lokal CAS DĘBNIKI<br>zapisy: 572 475 401                                                                             |

|               |               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |
|---------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13-22.10.2025 |               | Sercem i pędzłem                                                                                                           | Dostarcz pracę osobiście do Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13 w dniach 13–22 października (dni robocze, godz. 9.00–15.00). |
| 13-22.10.2025 |               | Piszmy więc!                                                                                                               | Wyślij pracę na adres: sokolska@ckpodgorza.pl – termin nadsyła                                                                                       |
| 22.10.2025    | 14:00 – 16:00 | Festiwal Przetworów Domowych                                                                                               | ul. Dunajewskiego 5 Kraków                                                                                                                           |
| 23.10.2025    | 10.00 -12.00  | Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych 2025<br>Depresja tu nie mieszka<br>wykład: dr. nauk. med.<br>Krzysztof Walczewski | UMK<br>Pl. Wszystkich Świętych 3-4<br>Sala obrad im. Stanisława Wyspiańskiego                                                                        |
| 9,16,23       | 18:00-19:00   | Spotkania wolontariuszy                                                                                                    | CAS Dębniaki Mała sala                                                                                                                               |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*