



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 21.10.2025 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 06.10.2025 odwołane
	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 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 Zajęcia w dniu 01.10.2025 odwołane
	16:30-18:30	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala Zajęcia w dniu 01.10.2025 odwołane
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 Zajęcia w dniu 02.10.2025 odwołane
	18:00-20:00	SZACH i MAT- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala Zajęcia w dniu 02.10.2025 odwołane
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 03.10.2025 odwołane
	09:45-10:45	Aqua aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: Basen LEMON FITNESS ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniach: 17.10.2025 oraz 31.10.2025
	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 w dniu 03.10.2025, 10.10.2025 oraz 17.10.2025 odwołane

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
6.10.2020	12:00-14:00	Światło i Cień. Jesień na Kazimierzu. Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza z przewodnikiem	Zapisy dla członków CAS Dębni: https://forms.gle/8gKYPGa6zU24Kr9N9
13.10.2025	15:00	Kierunek: Okazja! – warsztaty dotyczące budżetowego podróżowni	lokal CAS Dębni zapisy: 572 475 401
16.10.2025	9:30–18:00	Edukacja międzypokoleniowa jak dzielić się wiedzą i kompetencjami – prelekcja FAES	Osiedle Urocz 12 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 DĘBNI zapisy: 572 475 401
13-22.10.2025		Sercem i pędzlem	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 Depresja tu nie mieszka wykład: dr. nauk. med. Krzysztof Walczewski	UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4 Sala obrad im. Stanisława Wyspiańskiego
9,16,23	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębni Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.