



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 06.11.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 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 24.11.2025 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 z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im. Uniwersytetu Jagiellońskiego nr ul. Lipińskiego 2, Ograniczona liczba miejsc



Wtorek	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</u> <u>początkująca</u> <u>łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	16:30-18:30	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala
Czwartek	11:45–12:45	ZUMBA	Zapisy: tel. 572 475 401 Kraków, Rozdroże 19
	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	SZACH i MAT- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Piątek	09:45-10:45	Aqua aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11 Zajęcia w dniu 14.11.2025, 28.11.2025
	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Zapisy: tel. 572 475 401 Kraków, Rozdroże 19
	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
	15:30-17:00	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala Prz

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
13.11.2025	11:00-13:00	Zwiedzanie Zamku Królewskiego na Wawelu	Zbiórka 10:40 przed kasami Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401 pierwszeństwo zapisu dla wolontariuszy i zaangażowanych członków CAS Dębniaki
14.11.2025	11:00- 12:00	Zwiedzanie Willi Decjusza	Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401 pierwszeństwo zapisu dla wolontariuszy i zaangażowanych członków CAS Dębniaki
od 17.11.2025		Rękodzieło, moja pasja! – wernisaż prac senierek	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie ul. Rajska 1
22.11.2025	07:00-17:00	Od kosmosu po kopalnię – niezwykła podróż po Śląsku- wycieczka	Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401 pierwszeństwo zapisu dla wolontariuszy i zaangażowanych członków CAS Dębniaki
28.11.2025	18:00–22:00	Andrzejki	Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401 pierwszeństwo zapisu dla wolontariuszy i zaangażowanych członków CAS Dębniaki
4,18,25	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniaki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.