



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżury: środy, czwartki 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 01.12.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 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
	17:30-20:00	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
	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
	16:30-18:30	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala
Czwartek	11:30-12:30	ZUMBA	Zapisy: tel. 572 475 401 Kraków, Rozdroże 19
	10:00-11:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	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 12.12.2025
	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
	15:30-17:00	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.12.2025	12:00 16:00	KONCERT DLA SENIORA	ICE KRAKÓW informacja: 572475401
06.12.2025	11:00- 13:00	Świąteczne zwyczaje - Zwiedzanie Muzeum Thesaurus Cracoviensis - Centrum Interpretacji Artefaktów	Thesaurus Cracoviensis - Centrum Interpretacji Artefaktów ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401 pierwzeństwo zapisu dla wolontariuszy i aktywnych członków CAS Dębniiki
11.12.2025	10:00 – 12:00	XVII Akademia Zdrowia Osób Starszych: Jak stres i codzienne emocje wpływają na wybory dietetyczne	Urząd Miasta Krakowa Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Pl. Wszystkich Świętych 3-4.
13.12.2025 14.12.2025	12:00 – 18:00	Dębnickie Targi Świąteczne	Fundacja Kocham Dębniiki ul. Rozdroże 19 30-333 Kraków
19.12.2025	17:00	Wigilia dla Samotnych 2025	Hala Wisły ul. Reymonta 22
2,9,16	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniiki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.