



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżur: wtorki 18:05-19:00

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

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – czerwiec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	Siłownia Pamięci	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-20:00	Planszomania- gry planszowe i karty	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1



Wtorek	10:30-11:30	Tai Chi dla początkujących	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	Joga początkująca łagodna	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:00-16:30	Kliknij i odkrywaj – komputer dla seniora	Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	16:45-18:45	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1
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	SZACH i MAT- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Piątek	10:00-11:00	Aqua aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11 Zajęcia w dniu 12.06.2026, 26.06.2026
	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 czerwiec 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
9,16,23,30	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębniki mała sala
11	od 13:30	Ogród Botaniczny	ul. Kopernika 27, Zapisy - ograniczona liczba miejsc
13	od 10:00	Przepis na spotkanie - spotkanie integracyjne przy wspólnym gotowaniu dla seniorów	zapisy u koordynatora, ograniczona liczba miejsc Ul. Sportowa, 32-089 Bętko
20	od 7:00	Dwa brzegi, jedna przygoda - wycieczka do Cieszyna	zapisy u koordynatora, ograniczona liczba miejsc

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.