

## Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNY

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](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>15:00 do 19:00</b> |
| <b>czwartek</b>     | <b>16:00 do 20:00</b> |
| <b>piątek</b>       | <b>14:00 do 18:00</b> |

OBOWIĄZUJE OD **14.08.2026** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – sierpień 2026 r.

| DZIEŃ        | GODZINA     | RODZAJ ZAJĘĆ                      | DOSTĘP/INFORMACJA                                                                                                 |
|--------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 10:30-11:30 | <u>Tai Chi dla początkujących</u> | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Park Dębny<br>Ograniczona liczba miejsc<br>3.08.;10.08;17.08; 24.08 |

|               |             |                                                                         |                                                                                                    |
|---------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 16:00-17:30 | <b>Siłownia Pamięci</b>                                                 | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1                                                            |
|               | 17:30-20:00 | <b>Planszomania-<br/>gry planszowe i<br/>karty</b>                      | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1                                                            |
| <b>Wtorek</b> | 10:30-11:30 | <u><b>Tai Chi dla<br/>początkujących</b></u>                            | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Park Dębnicki<br>Ograniczona liczba miejsc           |
|               | 16:00-17:00 | <b>Smartfon z<br/>Androidem</b>                                         | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża<br>sala  |
|               | 17:05-18:05 | <b>Poznaj swój<br/>smartfon-zajęcia<br/>dla osób<br/>początkujących</b> | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża<br>sala  |
| <b>Środa</b>  | 11:00-12:00 | <u><b>Joga<br/>początkująca<br/>łagodna</b></u>                         | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Kraków ul. Bałuckiego 9<br>Ograniczona liczba miejsc |
|               | 15:00-16:30 | <b>Kliknij i odkrywaj<br/>– komputer dla<br/>seniora</b>                | Kraków ul. Bałuckiego 9<br>Ograniczona liczba miejsc                                               |
|               | 16:45-18:45 | <b>Środy filmowe</b>                                                    | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br>Kraków ul. Bałuckiego 21/1                                       |

|                 |             |                                                              |                                                                                                                                            |
|-----------------|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Czwartek</b> | 16:00-18:00 | <b>Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża</b>                | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala                                                      |
|                 | 18:00-20:00 | <b>SZACH i MAT-nauka gry w szachy</b>                        | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                             |
| <b>Piątek</b>   | 10:00-11:00 | <b>Aqua aerobic</b>                                          | Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401<br>Miejsce: <b>In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11</b><br><b>Zajęcia w dniu 14 oraz 28.08.2026</b> |
|                 | 14:00-15:30 | <b>Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne</b> | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                             |
|                 | 15:30-17:00 | <b>Na językach - Język angielski dla seniorów</b>            | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                        |

### Zajęcia dodatkowe w sierpień 2026 r.:

| DZIEŃ      | GODZINA     | RODZAJ ZAJĘĆ                                                                   | DOSTĘP/INFORMACJA                                       |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 4,11,18,25 | 18-19       | Spotkanie wolontariuszy                                                        | CAS Dębniaki mała sala/duża sala                        |
| 15         | 17:30       | Cracovia Sacra 2026                                                            | Bazylika Paulinów na Skałce<br>ul. Skałeczna 15, Kraków |
| 22         | 06:30-20:00 | Pienickie Perły: Niedzica, Czerwony Klasztor i Urokliwa Szczawnica - wycieczka | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b>                          |
| 23         | 15-22       | Nowohuckie Senioralia                                                          | <b>scena plenerowa Nowohuckiego Centrum Kultury</b>     |
| 27         | 16:00       | Kino dla Seniora – „Zupa nic”                                                  | Kino Kijów al. Krasińskiego 34                          |

|    |             |                                                                |                         |
|----|-------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 28 | 07:00-17:00 | Ojców + Jaskinia<br>Nietoperzowa + winnica<br>Skała -wycieczka | Zapisy tel. 572 475 401 |
|----|-------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*