



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	15:00 do 19:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBYWIAZUJE OD **01.09.2026** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – wrzesień 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	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Park Dębnicki 08.09 oraz 15.09 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
	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 11 oraz 15.09.2026
	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 wrzesień 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
8,15,22,29	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębniki mała sala/duża sala
04.09.2026	10:00 - 12:00	Integracyjny rejs po zdrowie do Tyńca	Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy
05.09.2026	11:00- 16:00	Piknik NGO "Smoczy Chillout"	Młodzieżowy Dom Kultury Dom Harcerza ul. W. Reymonta 18, 30-059 Kraków
22.09.2026	10:00-12:00	Akademia Zdrowia Osób Starszych Profilaktyka z NFZ, czyli narzędzia e-zdrowia ułatwiające dostęp do profilaktyki w regionie".	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście).
23-24.09.2026		XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	Termin zgłoszeń: do 17 września 2026 r u Koordynatora CAS

25.09.2026	13:00 - 15:00	Uroczyste wkopanie Drzewa Dobrych Myśli	Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy
------------	------------------	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.