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**

OBOWIĄZUJE OD **15.10.2026 r.**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – październik 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	**Siłownia Pamięci**	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

	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** ul. Lipińskiego 2 30-349 Kraków Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	**Warsztaty z obsługi smartfona**	**Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401** Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	17:05-18:05	**Nowe technologie i cyberbezpieczeń stwo**	**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	**Zajęcia komputerowe**	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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	18:00-20:00	**Kawiarenka senioralna**	**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 9 oraz 23.10.2026**
	14:00-15:30	**Warsztaty artystyczne**	**Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401** Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-17:00	**Język angielski dla seniorów**	**Zapisy tel. 572 475 401** Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.10.2026	12:30-14:00	REKRUTACJA UCZESTNIKÓW DO CAS	lokal CAS Dębniki
7 i 14.10.2026	13:00-15:00	REKRUTACJA UCZESTNIKÓW DO CAS	lokal CAS Dębniki
16.10.2026	15:00 - 17:00	Konferencja - Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków
16.10.2026	09:15-12:00	Spacer po Zwierzyńcu w ramach Projektu z Kamienica Hipolitów	CAS Dębniki
23.10.2026	18:00 - 20:00	**Koncert muzyki filmowe**j	Klub Kultury Przegorzały ul. Kamedulska 70 Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS