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 **20.11.2026 r.**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – listopad 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 6 oraz 20.11.2026**
	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 listopadzie 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.11.2026	11:00 - 13:00	Anna Jagiellonka. Wszystkie twarze królowej	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
16.11.2026	10:00 - 14:00	Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy - konferencja w Muzeum AK	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
20.11.2026	15.30 - 17.30	Dzień Seniora z artystami Opery Krakowskiej	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
20.11.2026	9:15-12:00	Filcowanie na sucho	Kamienica Hipolitów Ilość miejsc ograniczona
24.11.2026	11:00-14:00	Aktywny Senior 2.0 - Warsztaty herbaciane	Społeczna Kaffka Na Kozłówce 25, 30-664 Kraków ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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