



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. 572 475 401

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>16:00 do 20:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 02.05.2023 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MAJ 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>Poniedziałek</b>	16:30-18:00	<b><u>Siłownia pamięci</u></b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
<b>Wtorek</b>	10:00-12:00	<b>Poznaj swoje miasto. Historia sztuki w praktyce. Muzeum Wyspiańskiego i Bazylika Franciszkanów św. Franciszka z Asyżu</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b>
<b>Wtorek</b>	16:15-17:15	<b>Smartfon z Androidem</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:20-18:20	<b>Poznaj swój smartfon- zajęcia dla osób początkujących</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Środa	11:00-12:00	<u>Joga początkująca łagodna</u>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	17:00-20:00	Środy filmowe	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b>  Kraków ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	16:30 - 18:00	<b>Jesteś tym co jesz! –</b> zdrowe odżywianie, dieta i dobrostan seniorów	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b>  <b>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1</b>
	18:00-20:00	<b>Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b>  Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Piątek	14:00-18:00	<b>Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b>  Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	15:40 -16:40	<b>Na językach - Język angielski dla seniorów</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:00-19:00	<u>Taniec towarzyski</u>	Zapisy tel. 572 475 401 Dębniki, ul. Strąkowa 3A <b>Zajęcia w dniu 05.05 odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
12.05	16:30	„Kraków od początku, bez końca”- Muzeum Krzysztofory	Informacja w CAS DĘBNIKI
17.05	18:00	„Żydowska” architektura w Podgórzu – Muzeum Podgórza	Informacja w CAS DĘBNIKI wykład towarzyszący wystawie "Zanim wyrosły mury." – udział bezpłatny
10,17,24,31,05	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS Dębniki

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*