



## 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 24.05.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MAJ 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:00	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	16:15-17:15	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 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	10:00-12:00	<b>Poznaj swoje miasto. Historia sztuki w praktyce. Szlakiem krakowskich synagog.</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b>
	11:00-12:00	<b><u>Joga początkująca łagodna</u></b>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	17:00-20:00	<b>Środy filmowe</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b>  Kraków ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	16:30 - 18:00	<b>Jesteś tym co jesz! – zdrowe odżywianie, dieta i dobrostan seniorów</b>	<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	<b><u>Taniec towarzyski</u></b>	Zapisy tel. 572 475 401 Dębniki, ul. Strąkowa 3A

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
12.05	16:30	„Kraków od początku, bez końca”- Muzeum Krzysztofora	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 Dębniiki
27.05	15:00-20:00	Piknik sportowo-taneczny dla seniorów	Międzyszkolny Ośrodek Sportowy "WSCHÓD" os. Szkolne 39

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*