



## 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>15:30 do 18:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

**O BOWIAZUJE OD 24.09.2024 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	8:00-9:00	<u>Aqua areobic</u>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 09.09.2024 oraz 30.09.2024
	16:00-17:30	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Wtorek	10:45-12:15	Tai Chi dla początkujących	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Krasińskiego 10 Ograniczona liczba miejsc
	16:15-17:15	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

<b>Wtorek</b>	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/Duża sala
<b>Środa</b>	11:00-12:00	<b><u>Joga</u> <u>początkująca</u> <u>łagodna</u></b>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-17:00	<b>Z komputerem za pan brat – zajęcia komputerowe</b>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/Duża sala
	17:30-20:00	<b>Środy filmowe</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
<b>Czwartek</b>	16:00-18:00	<b>Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	18:00-20:00	<b>Zaszachowani- nauka gry w szachy</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
<b>Piątek</b>	14:00-15:30	<b>Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-16:30	<b>Na językach - Język angielski dla seniorów</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	16:00-18:00	<b>Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami</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 we wrześniu 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3	11:00-13:00	Koncert pn. „Ze świata wszystkich stron” – 10-lecie Rady Krakowskich Seniorów Centrum Macierz Polonii w Woli Więclawskiej	Zapisy w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów przy Al. Daszyńskiego 19 od pon. do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00,
4	11:00-13:00	Zwiedzanie Muzeum Banksy	Obowiązkowe zapisy: 572 475 401 Ilość miejsc ograniczona
6	9:00 – 21:00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park Jordana w Krakowie
7	10:00-11:00	Święto ulicy Księcia Józefa	Thesaurus Cracoviensis, ul. Księcia Józefa 337 Zwiedzanie Muzeum: 10-11/11:30-12:30/13-14
15,29	11:00	Niedzielne poranki z muzyką wiedeńską	Krakowska Pijalnia Zdrojowa, ul. Wadowicka 1b wstęp wolny
7,14,21,28	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala
26-27		Biuro Kierownictwa Krakowa Seniorów	Więcej informacji pod numerem telefonu 12 633 26 62, e-mail: <a href="mailto:tkkf@tkkf.com">tkkf@tkkf.com</a> lub w biurze TKKF przy ul. Lenartowicza 14 w godz. 10:00-14:30.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*