



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. 572 475 401

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	15:30 do 19:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBYWIAZUJE OD **01.10.2024** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – PAŹDZIERNIK 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 14.10.2024 oraz 28.10.2024
	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	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	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
	17:20-18:20	Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Środa	11:00-12:00	<u>Joga początkująca łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-17:00	Z komputerem za pan brat – zajęcia komputerowe	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/Duża sala
	17:30-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Czwartek	16:00-18:00	Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	18:00-20:00	Zaszachowani- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Piątek	14:00-15:30	Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-16:30	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	16:00-18:00	Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1	17:00	Na szemranym szlaku podgórskich chłopaków. Muzeum Podgórze zaprasza na spacer z barwną historią w tle!	Muzeum Podgórze <ul style="list-style-type: none"> • Limit uczestników: brak • Udział: bezpłatny tel.. 12 39 68 101 e-mail: podgorze@muzeumkrakowa.pl
12	11:00	Wokół „Biprostalu” Spacer ulicami jesiennej Krowodrzy śladami krakowskich poetów i pisarzy związanych z tą dzielnicą.	Biprostal, ul. Królewska 57 (obok ściany z mozaiką) Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.
15	17:30	W poszukiwaniu zaginionego Zabłocia spacer śladami dawnego Zabłocia	Muzeum Podgórze Limit uczestników: brak <ul style="list-style-type: none"> • Udział: bezpłatny tel.12 39 68 101 e-mail: podgorze@muzeumkrakowa.pl
18	10:00 – 11:00	Złoty wiek Żydów z Al-Andalus	Instytut Cervantesa w Krakowie, ul. Kanonicza 12
19	10:00	Z parku do parku przez planty i ogród długi jesienny spacer przez podgórskie parki.	Muzeum Podgórze <ul style="list-style-type: none"> • Limit uczestników: brak • Udział: bezpłatny tel.. 12 39 68 101 e-mail: podgorze@muzeumkrakowa.pl

19	11:00	Literacka Krowdrza spacer ulicami jesiennej Krowdrzy śladami krakowskich poetów i pisarzy związanych z tą dzielnicą.	ul. Pomorska Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.
2,9,16,23,30	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.