



## 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 19:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 02.01.2025 r.

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ – STYCZEŃ 2025 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 13.01.2025 oraz 27.01.2025
	16:30-18:00	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Wtorek	10:00-11:30	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Komandosów 21 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</u> <u>początkująca</u> <u>łagodna</u>	<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
Czwartek	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 i Mała 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
Piątek	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

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06	18:00	Śpiewajmy i grajmy Mu! XVI Kolędowanie ze Świętym Janem Pawłem II	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 wstęp bezpłatny- obowiązuje rezerwacja miejsc: 12 422 03 44 lub instytut@idmjp2.pl
12	15:30	Zbuntowany talent – opowieść o Jadwidze Mrozowskiej Toeplitz	Kamienica Hipolitów, pl. Mariacki 3, Udział bezpłatny. Konieczność rezerwacji w Centrum Obsługi Zwiedzających, parter Pałacu Krzysztofory; godziny otwarcia: poniedziałek – niedziela 10.00 – 19.00, e-mail: info@muzeumkrakowa.pl, tel. (+48) 12 426 50 60
22	18:00	Zamydlone historie – Krakowska Fabryka	Muzeum Krakowa ul. Limanowskiego 51

		Mydła rodziny Śmiechowskich	Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji miejsc.
26	17:00	Koncerty u św. Marcina Polskie Towarzystwo Bachowskie	Kościół św. Marcina, ul. Grodzka 58
4,11,18	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębni Mała sala

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*