



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

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

OBOWIĄZUJE OD 25.09.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:30-18:30	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 <b>Zajęcia w terminie 18 i 25.09. odwołane</b>
Wtorek	12:30-13:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> Zajęcia w dniu 05.09.2023, 12.09.2023



	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu -</b> umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:15-18:00	<b>Piszmy więc..</b> mikro warsztaty dla pasjonatów literatury, chcących pozostawić po sobie coś dla przyszłych pokoleń	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 <b>Zajęcia tylko w terminie 19 i 26.09.</b>
	18:00 – 20:00	<b>Na każdy temat-</b> otwarty klub dyskusyjny	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	13:00-14:30	<b>Chodźże potańczyć!</b> Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30-15:30	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR
	15:30 - 17:00	<b>Tańcz w dobrym stylu</b> Taniec solo i w parach - grupa początkująca	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
Czwartek	12:00 - 13:00	<b>Akademia Nordic Walking</b> Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	<b>Kino letnie -</b> zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	11:30-12:30	<b>Pilates dla początkujących</b> Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:15 - 15:15	<b>Rozwiń z Nami swój język!</b> - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 17:00	<b>e-Senior –</b> zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

## Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.09.2023	11:00-20:00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Park Jordana w Krakowie
3.09.2023	16:00-18:00	Letnia scena Radia Kraków Kapela Hanki Wójciak	Radio Kraków, al. Słowackiego 22
3.09.2023	12:00	Spacer po Krakowie z Alfabetem Wojtusika	Pawilon Wyspiańskiego, pl. Wszystkich Świętych 2
12.09.2023	19:00	Nocne zwiedzanie Fortu Borek	Informacje CAS SALWATOR
15.09.2023	od 17:00	Taneczne piątki czyli potańcówka dla seniorów	Centrum Kultury Podgórze, ul. Sokolska 13, Kraków
22.09.2023	od 8:00	Wycieczka do Niepołomic	Zapisy w CAS SALWATOR. Ilość miejsc ograniczona
27.09-28.09.2023	od 10:00	VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	KS Bronowianka ul. Zarzeczcie 124a
30.09.2023	11:00-13:00	Jesienny spacer z przewodnikiem po zabytkowym centrum Krakowa	Zapisy w CAS SALWATOR. Ilość miejsc ograniczona
30.09.2023	Od 16:00	Hawajska potańcówka dla seniorów	Zapisy w CAS SALWATOR. Ilość miejsc ograniczona
Do 30.09.2023		Sercem i pędzlem	Informacja CAS Salwator
Do 30.09.2023		Piszmy więc – konkurs literacki dla osób 60 +	Informacja CAS Salwator
1,8,15,22,29.09.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*