



## 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>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 13.12.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 2024 r.

| DZIEŃ        | GODZINA     | RODZAJ ZAJĘĆ  | UWAGI   |
|--------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek | 14:00-15:30 | Warsztaty taneczne dla seniorów                       | Obowiązkowe zapisy<br><b>Miejsce:</b><br>Kraków ul. Komandosów 21<br><b>Ograniczona liczba miejsc</b> |
|              | 17:00-18:00 | Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808   |



|          |               |  |  |
|----------|---------------|--|--|
| Wtorek   | 10:00-11:30   | <b>Tai Chi dla początkujących</b>  | Obowiązkowe zapisy<br><b>Miejsce:</b><br><b>Kraków ul. Komandosów 21</b><br><b>Ograniczona liczba miejsc</b>                             |
|          | 16:15-18:00   | <b>Trening Umysłu -</b><br>umysł w dobrej formie                                       | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
|          | 18:00 – 20:00 | <b>Scrablomania</b> - warsztaty<br>nauki i doskonalenia gry                            | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
| Środa    | 11:45-12:30   | <b>Gimnastyka w wodzie</b>   | Obowiązkowe zapisy:<br><b>Miejsce:</b><br><b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b><br><b>Zajęcia w dniu 04.12.2024,</b><br><b>18.12.2024</b> |
|          | 16:00 – 20:00 | <b>Rekrutacja –</b> przyjmowanie<br>deklaracji do CAS<br>SALWATOR                      | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
| Czwartek | 16:00 - 18:00 | <b>Kinowe popołudnie -</b><br>zajęcia dla kinomanów                                    | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
| Piątek   | 12:00 – 13:00 | <b>Pilates dla początkujących</b><br>Świadoma praca z ciałem                           | Krasińskiego 10/Sala taneczna<br>zapisy: 797 377 808   |
|          | 14:15 – 15:15 | <b>Rozwiń z Nami swój</b><br><b>język!</b> - zajęcia z j.<br>angielskiego dla seniorów | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
|          | 16:00 – 17:00 | <b>Sekrety fotografii cyfrowej</b><br>kompleksowe warsztaty dla<br>seniorów            | lokal CAS SALWATOR<br>zapisy: 797 377 808  |
|          | 16:00 – 18:00 | <b>Cyfrowy senior –</b> zajęcia z<br>obsługi urządzeń cyfrowych                        | Szkoła Podstawowa nr 48<br>Ul. Ks. Józefa 337<br>Zajęcia w dniu 06.12.2024   |
|          | 16:00-16:45   | <b>Zdrowy kręgosłup –</b> zajęcia<br>ruchowe dla wymagających                          | Szkoła Podstawowa nr 48<br>Ul. Ks. Józefa 337<br>Zajęcia w dniu 13.12.2024   |
|          | 16:45 – 17:30 | <b>Pilates na Bielanych –</b><br>świadoma praca z ciałem                               | Szkoła Podstawowa nr 48<br>Ul. Ks. Józefa 337<br>Zajęcia w dniu 13.12.2024   |
|          | 16:00-18:00   | <b>Rozwiń z Nami swój</b><br><b>język!</b> - zajęcia z j.<br>angielskiego dla seniorów | Szkoła Podstawowa nr 48<br>Ul. Ks. Józefa 337<br>Zajęcia w dniu 20.12.2024   |

## Zajęcia dodatkowe w grudzień 2024 r.:

| DZIEŃ                                  | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ                                | DOSTĘP/INFORMACJA  |
|--|---------------|---|--|
| 4.12.2024                              | 12:00-18:00   | Koncert dla Seniora                         | <b>Centrum Kongresowe ICE<br/>W Krakowie</b>   |
| 14.12.2024                             | 10:00 – 11:30 | Warsztaty świąteczne dla seniorów           | Thesaurus Cracoviensis -<br>Centrum Interpretacji Artefaktów<br><b>Ilość miejsc ograniczona<br/>Obowiązkowe zapisy</b> |
| 14.12.2024                             | 12:00 -14:00  | Świąteczne spotkanie seniorów               | Stadion Miejski im. Reymana<br>H. Reymonta 20<br>Kraków<br><b>Ilość miejsc ograniczona<br/>Obowiązkowe zapisy</b>      |
| 28.12.2024                             | 19:00 – 21:00 | SZYMBORSKA. KROPKI,<br>PRZECINKI, PAPIEROSY | Teatr im. J. Słowackiego w<br>Krakowie<br><b>Ilość miejsc ograniczona<br/>Obowiązkowe zapisy</b>                       |
| 05.12.2024<br>12.12.2024<br>19.12.2024 | 18:00 – 20:00 | Spotkanie wolontariuszy                     | Lokal CAS SALWATOR   |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*