



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

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	16:00 do 20:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 22.01.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – STYCZEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:00-18:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	10:00-11:30	Tai Chi dla początkujących	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	Scrablomania - warsztaty nauki i doskonalenia gry	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



Środa	11:45-12:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 08.01.2025, 22.01.2025
	16:00 – 20:00	Rekrutacja – przyjmowanie deklaracji do CAS SALWATOR	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Czwartek	13:00 -14:00	Warsztaty taneczne dla seniorów	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	Kinowe popołudnie - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	12:00 – 13:00	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 Zajęcia TYLKO w dniach 10.01.2025 i 17.01.2025
	14:15 – 15:15	Rozwiń z Nami swój język! - zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 – 17:00	Sekrety fotografii cyfrowej kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00-16:45	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 10.01.2025
	16:45 – 17:30	Pilates na Bielanych – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 10.01.2025
	16:30 – 18:30	Oko na sztukę – warsztaty artystyczne	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 17.01.2025
	16:00-16:45	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 24.01.2025
	16:45 – 17:30	Pilates na Bielanych – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 24.01.2025
	16:00-18:00	Rozwiń z Nami swój język! - zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 31.01.2025

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.01.2025	18:00	Śpiewajmy i grajmy Mu! XVI Kołędowanie ze Świętym Janem Pawłem II	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 wstęp bezpłatny- obowiązuje rezerwacja miejsc: 12 422 03 44 lub instytut@idmjp2.pl
22-25.01.2025		Wypieczone z sercem przez seniorów – akcja wsparcia dla wolontariuszy WOŚP	Finał akcji w dniu 25.01.2025
26.01.2025	17:00	Koncerty u św. Marcina Polskie Towarzystwo Bachowskie	Kościół św. Marcina, ul. Grodzka 58
27.01.2025	10:00 -11:30	Ginekologia onkologiczna	Akademia Zdrowia Osób Starszych UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4
09.01.2025 16.01.2025 23.01.2025 30.01.2025	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.