



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	10:30 do 14:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBYWIAZUJE OD 01.02.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LUTY 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



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



Wtorek	16:10-18:00	Odcienie doświadczeń – warsztaty artystyczne dla seniorów z elementami artoterapii – zajęcia z animatorem	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	11:45-12:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 05.02.2025, 19.02.2025
	10:30 – 14:30	Kawiarenka	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
	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 : 07.02.2025 i 21.02.2025
	16:45 – 17:30	Pilates na Bielanach – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 07.02.2025 i 21.02.2025
	16:00 – 18:00	Rozwiń z Nami swój język! - zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 14.02.2025
	16:00-18:00	Oko na sztukę – warsztaty artystyczne	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 28.02.2025

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
15.02.2025	18:00	Sei Solo – muzyka skrzypcowa J.S. Bacha i jemu współczesnych	Aula Florianka, ul. Basztowa 8
28.02.2025	10:00 -11:30	Jak w kontekście zagrożenia onkologicznego zadbać o zdrowie seniorów i ich wnuków - wykład prof. dr hab. n. med. Wojciech Wysocki	Akademia Zdrowia Osób Starszych UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4
06.02.2025 13.02.2025 20.02.2025 27.02.2025	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.