



## 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>8:00 do 12:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:00-18:00	<b>Smartfon bez tajemnic</b> - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	10:40-11:40	<b>Tai Chi dla początkujących</b>	Obowiązkowe zapisy <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Konfederacja 4/5, Kraków</b> <b>Ograniczona liczba miejsc</b>



PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



	16:15-18:00	<b>Odcienie doświadczeń –</b> warsztaty artystyczne dla seniorów z elementami artoterapii – zajęcia z animatorem	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	8:00-12:00	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	11:45-12:30	<b>Gimnastyka w wodzie</b>	Obowiązkowe zapisy: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> <b>Zajęcia w dniu 05.03.2025,</b> <b>19.03.2025</b>
Czwartek	13:00 -14:00	<b>Warsztaty taneczne dla seniorów</b>	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	<b>Kinowe popołudnie -</b> zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	12:00 – 13:00	<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
	16:00 – 17:00	<b>Sekrety fotografii cyfrowej</b> kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:30-17:15	<b>Zdrowy kręgosłup – zajęcia</b> ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu : 07.03.2025 i 28.03.2025
	17:15 – 18:00	<b>Pilates na Bielanych –</b> świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 07.03.2025 i 28.03.2025
	16:00 – 18:00	<b>Rozwiń z Nami swój język!</b> - zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 14.03.2025
	16:00-18:00	<b>Oko na sztuce – warsztaty</b> artystyczne	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 21.03.2025

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.03.2025	16:30-18:00	Turniej Rusz Głowa	Lokal CAS SALWATOR
08.03.2025	13:30 – 15:00	Bo kobiety są jak kwiat – Dzień kobiet w Krakowskim Forum Kultury	Krakowskie Forum Kultury, Sala Teatralna ul. Mikołajska 2 <b>Ilość miejsc ograniczona</b> <b>Obowiązkowe zapisy</b>
11.03.2025	11:00 – 13:00	Warsztaty Ceramiczne 60+	Klub Kultury „Przegorzały” ul. Kamedulska 70, Kraków <b>Zapisy:</b> <a href="https://przegorzaly.dworek.eu/wydarzenia/przywitanie-z-wiosna-warsztaty-ceramiczne/">https://przegorzaly.dworek.eu/wydarzenia/przywitanie-z-wiosna-warsztaty-ceramiczne/</a>
18.03.2025	11:30 – 13:30	Zwiedzanie Muzeum Książąt Czartoryskich	Muzeum Książąt Czartoryskich Ul. Pijarska 15, Kraków <b>Ilość miejsc ograniczona</b> <b>Obowiązkowe zapisy</b>
19.03.2025	8:00-12:00	Wielka międzycasowa wymiana dekoracji i akcesoriów domowych	Lokal CAS SALWATOR
21.03.2025	12:00-16:00	Dzień Wagarowicza – Powrót do szkoły Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne członków CAS Salwator	Stadion Miejski im. Reymana H. Reymonta 20 Kraków <b>Ilość miejsc ograniczona</b> <b>Obowiązkowe zapisy</b>
28.03.2025	10:00-11:30	Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom – wykład Łukasza Bartkowicza	Urząd Miasta Krakowa Pl. Wszystkich Świętych 3-4 Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego
06.03.2025 13.03.2025 20.03.2025 27.03.2025	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*