



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	15:00 do 19:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	8:00 do 12:00
czwartek	14:30 do 18:30
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – KWIECIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:00-18:00	Kinowe popołudnie - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	10:40-11:40	Tai Chi dla początkujących	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Ul. Konfederacja 4/5, Kraków Ograniczona liczba miejsc

	16:30-18:00	CANVA od A do Z – warsztaty komputerowe z obsługi programu graficznego od podstaw	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	8:00-10:00	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	10:00 – 12:00	Makramowy krąg – kurs plecienia makramy	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	11:45-12:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 02.04.2025, 16.04.2025
Czwartek	13:00 -14:00	Warsztaty taneczne dla seniorów	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30 – 16:00	Kawiarenka senioralna	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	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
	16:00-18:00	Oko na sztuce – warsztaty artystyczne	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 04.04.2025
	16:30-17:15	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu : 11.04.2025 i 25.04.2025
	17:15 – 18:00	Pilates na Bielanych – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 11.04.2025 i 25.04.2025

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.04.2025	11:00 – 13:00	Warsztaty Ceramiczne 60+	Klub Kultury „Przegorzały” ul. Kamedulska 70, Kraków Zapisy: https://przegorzaly.dworek.eu/wydarzenia/przywitanie-z-wiosna-warsztaty-ceramiczne/
04.04.2025	10:00-11:30	Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych Wykład - Prof. dr hab. n. med. UJ Barbara Gryglewska	Urząd Miasta Krakowa Pl. Wszystkich Świętych 3-4 Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego
07.04.2025	12:00-14:00	Mindfulness i techniki relaksacji	Miejsce: Ul. Konfederacja 4/5, Kraków Ograniczona liczba miejsc
14.04.2025	18:00 – 19:00	Wspomnienie o Jacku Kaczmarskim	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.