



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Koordynator CAS – Kinga

Dyżur koordynatora: piątek 18:00-20:00

Kontakt: tel. 797 377 808

e-mail: biuro@faes.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 12:00 18:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	14:00 do 18:00
czwartek	14:30 do 18:30
piątek	16:00 do 20:00

OBOWIĄZUJE OD 10.09.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00-12:00	Rekrutacja do CAS Salwator	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 19:30	Trening umysłu	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	10:40-11:40	Tai Chi dla początkujących	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Park Dębnicki lub Konfederacka 4/5 Kraków – uzależnione od pogody



	16:30-18:00	Magia! Klatka po klatce – warsztaty z tworzenia filmów pokładowych 2D dla seniorów	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 03.09.2025, 17.09.2025
	15:00 – 17:00	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00-18:30	Nie boje się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA PODSTAWOWA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 10.09.2025, 24.09.2025
	17:00-18:30	Nie boje się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA ZAAWANSOWANA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 17.09.2025
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
	17:00 – 18:30	Smartfon bez tajemnic – warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	12:00 – 13:00	Pilates dla początkujących	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 12.09.2025 – zajęcia odwołane
	16:00 – 17:00	Sekrety fotografii cyfrowej kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00 – 20:00	Gry stolikowe	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00-17:45	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 19.09.2025 i 26.09.2025
	17:45-18:00	Pilates na Bielanach – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 19.09.2025 i 26.09.2025

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7.09.2025	18:00	Szymon Laks <i>8 popularnych pieśni żydowskich</i>	<i>Pałac Krzysztofory</i> <i>Rynek Główny 35</i> <i>Sala Fontany</i>
27.09.2025	10:00 – 16:00	Forum Animatorów i Animatorok – prelekcja - Międzypokoleniowa animacja i wymiana doświadczeń.	<i>Pałac Krzysztofory</i> <i>Rynek Główny 35</i>
28.09.2025	11:00 – 12:00	Niedzielny poranek z muzyką wiedeńską 2025	Krakowska Pijalnia Zdrojowa, ul. Wadowicka 1b
5,12, 19,26.09.2025	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.