



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Koordynator CAS – Kinga

Dyżur koordynatora: poniedziałek 18:00-20:00

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	15:00 do 19:00
czwartek	14:30 do 18:30
piątek	16:00 do 20:00

OBOWIAZUJE OD 08.10.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – PAZDZIERNIK 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:30 – 18:00	Literacki Kraków	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 19:30	Trening umysli	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	10:40-11:40	Tai Chi dla początkujących	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Konfederacka 4/5 Kraków

	16:30-18:00	Magia! Klatka po klatce – warsztaty z tworzenia filmów pokładowych 2D dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	15:00 – 17:00	Warsztaty aktorsko - teatralne	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 08.10.2025, 22.10.2025
	17:00-18:30	Nie boje się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA ZAAWANSOWANA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 15.10.2025
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	9:45 – 10:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 40.10.2025, 22.10.2025
	12:00 – 13:00	Pilates dla początkujących	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	16:00 – 17:00	Sekrety fotografii cyfrowej kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:30 – 20:00	Kinowe popołudnie	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: 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025
	17:45-18:00	Pilates na Bielanach – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025

Zajęcia dodatkowe we październik 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.10.2025	12:00	Światło i cień. Jesień na Kazimierzu	Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
13.10.2025	15:00	Kierunek: Okazja! – warsztaty dotyczące budżetowego podróżownai	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
16.10.2025	9:30–18:00	Edukacja międzypokoleniowa – jak dzielić się wiedzą i kompetencjami – prelekcja FAES	Osiedle Urocze 12 Kraków
18.10.2025	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe - Park Bednarskiego	Park Bednarskiego
20-24.10.2025		Krakowska zbiórka żywności	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
13-22.10.2025	-	Sercem i pędzlem	Dostarcz pracę osobiście do Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13 w dniach 13–22 października (dni robocze, godz. 9.00–15.00).
13-22.10.2025	-	Piszmy więc!	Wyślij pracę na adres: sokolska@ckpodgorza.pl – termin nadsyłania prac do 22 października.
22.10.2025	14:00 – 16:00	Festiwal Przetworów Domowych	ul. Dunajewskiego 5 Kraków
23.10.2025	10.00 -12.00	Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych 2025 Depresja tu nie mieszka wykład: dr. nauk. med. Krzysztof Walczewski	UMK Pl. Wszystkich Świętych 3-4 Sala obrad im. Stanisława Wyspiańskiego
13,20,27.10.2025	19:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.