



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

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 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 umysłu	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	15:00-16:00	Rozwiń z nami swój język – zajęcia z języka angielskiego – grupa podstawowa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

	16:00-17:00	Rozwiń z nami swój język – zajęcia z języka angielskiego – grupa średniozaawansowane	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00 – 18:30	Apetyt na zdrowie - warsztaty z mądrego odżywiania dla dojrzałych smakoszy	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 02.12.2025 i 16.12.2025
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 10.12.2025,
	17:00-18:30	Nie boje się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA ZAAWANSOWANA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 03.12.2025 17.12.2025
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	10:00 – 10:45	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11 Zajęcia w dniu 05.12.2025, 19.12.2025
	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: 05.12.2025, 19.12.2025,
	17:45-18:00	Pilates na Bielanach – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 05.12.2025, 19.12.2025
	16:30 – 18:00	Apetyt na zdrowie - warsztaty z mądrego odżywiania dla dojrzałych smakoszy	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 12.12.2025

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.12.2025	12:00- 18:00	Koncert dla Seniora	Centrum Kongresowym ICE Kraków
06.12.2025	11:00- 13:00	Świąteczne zwyczaje - Zwiedzanie Muzeum Thesaurus Cracoviensis - Centrum Interpretacji Artefaktów	Thesaurus Cracoviensis - Centrum Interpretacji Artefaktów liczba miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808 pierwszeństwo zapisu dla wolontariuszy i aktywnych członków CAS Salwator
11.12.2025	10:00 – 12:00	XVII Akademia Zdrowia Osób Starszych: Jak stres i codzienne emocje wpływają na wybory dietetyczne	Urząd Miasta Krakowa Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Pl. Wszystkich Świętych 3-4.
13.12.2025 14.12.2025	12:00 – 18:00	Dębnickie Targi Świąteczne	Fundacja Kocham Dębniki ul. Rozdroże 19 30-333 Krakow
19.12.2025	17:00	Wigilia dla Samotnych 2025	Hala Wisły ul. Reymonta 22
1,8,15, 22.12. 2025	19:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.