Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR
ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP
Koordynator CAS – Kinga
Dyżur koordynatora: poniedziałek 19:00-20:00
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	**11:00 do 13:00** **15:00 do 17:00**
środa	**15:00 do 19:00**
czwartek	**14:30 - 18:30**
piątek	**12:00 do 18:00**

OBOWIĄZUJE OD 23.11.2026 r.
HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:00 – 17:00	**Rozwiń z nami swój język** – zajęcia z języka angielskiego – grupa podstawowa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00 - 18:00	**Rozwiń z nami swój język** – zajęcia z języka angielskiego – grupa podstawowa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 - 19:30	**Trening umysłu**	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Wtorek	9:30-10:30	**Gimnastyka dla seniora**	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 od 13.10.2026
	11:00-13:00	**Szydełkowe-LOVE**	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:00-17:00	**Literacki Kraków**	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	**Smartfon bez tajemnic –** warsztaty z obsługi smartfona	okal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Czwartek	13:00 – 14:00	**Warsztaty taneczne dla seniorów**	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30 – 16:30	**Kawiarenka senioralna**	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	10:00 – 10:450	**Gimnastyka w wodzie**	Obowiązkowe zapisy: **Miejsce:** **In Balance Kraków,** **Ul. Armii Krajowej 11** **Zajęcia w dniu 13.11.2026, 27.11.2026**
	12:00 – 15:00	**Asy i Królowe** - brydż dla dojrzałych	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:00 - 16:00	**W głowie się mieści -** warsztaty dot. zdrowia psychicznego	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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Zajęcia dodatkowe w LISTOPAD 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.11.2026	11:00 - 13:00	Anna Jagiellonka. Wszystkie twarze królowej	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
16.11.2026	10:00 - 14:00	Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy - konferencja w Muzeum AK	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
17.11.2026	17:30 - 19:30	DNA Krakowa - Kraków na jesień życia, czyli o potrzebach starszych Krakowian”	Pałacu Krzysztofory Rynek Głównym 35
20.11.2026	9:15- 12:15	Filcowanie na sucho	Kamienica Hipolitów Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
20.11.2026	15.30 -17.30	Dzień Seniora z artystami Opery Krakowskiej	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
24.11.2026	11:00 - 13:00	Warsztaty kulinarne - Tworzenie własnych mieszanek herbacianych	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy
26.11.2026	16:00 - 17:00	Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy VII	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS