



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	16:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	16:00 do 20:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	16:00 do 20:00

OBOWIĄZUJE OD 16.11.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00-11:30	Seniorze, czy wiesz co jesz? zdrowe odżywianie osób dojrzałych	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00-19:30	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Wtorek	12:30-13:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 15.11, 29.11
	13:00-15:00	Historia sztuki w praktyce- cykl spotkań dla pasjonatów piękna pn. "Otwórz oczy na swoje miasto"	Obowiązkowe zapisy 797 377 808 Zajęcia w odbywają się w dniu 08.11.2022 r., 15.11.2022
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	Jesień z kinem polskim	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	13:00-14:30	Chodźże potańczyć! Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30-15:30	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR
	15:30 - 17:00	Tańcz w dobrym stylu Taniec solo i w parach - grupa początkująca	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
Czwartek	10:00-11:30	Czas na sztukę - warsztaty z rysunku i malarstwa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	12:30-14:00	Rozwiń z Nami swój język! - Zajęcia z j.angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:30 – 18:00	W sznurkach zaplątani – jesienne warsztaty makramy	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808
Piątek	9:00 -10:30	Dookoła świata - warsztaty dla podróżników i marzycieli (zajęcia w j. angielskim)	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 25.11.2022
	12:00-13:00	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808

	13:00 -14:30	Senior glamour czyli jak żyć długo i pięknie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:00 -16:00	Spotkania rekrutacyjne	lokal CAS SALWATOR

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
05.11.2022	16:00	Fort Grębałów – świadek dziejów opowiada	Obowiązkowe zapisy do dnia 03.11.2022 zapisy: 797 377 808
17.11.2022	12:30 gr. 1 15:30 gr. 2	Zwiedzanie muzeum witrażu	Obowiązkowe zapisy do dnia 09.11.2022 zapisy: 797 377 808
22.11.2022	10:00 –12:00	Polski początek. Modernizm w II RP	Obowiązkowe zapisy do dnia 10.11.2022 zapisy: 797 377 808
07,14,21,28. 11.2022	16:00 - 18:00	Spotkanie wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR
28-30.11.2022		Bądź Eko – zbiórka elektrośmieci	Zbiórka w CAS Salwator

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.