



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

OBOWIAZUJE OD 05.12.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 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
	11:30- 13:00	Spotkania rekrutacyjne	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 13.12.2022, 27.12.2022

	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	G jak grudzień z kinem gangsterskim - zajęcia dla kinomanów	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 Zajęcia od 08.12.2022
Piątek	9:00 -10:30	Dookoła świata - warsztaty dla podróżników i marzycieli (zajęcia w j. angielskim)	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	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
	14:30 – 16:00	e-Senior – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.12.2022	13:30	Zwiedzanie Muzeum Iluzji	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
14.12.2022	17:00	Koncert dla Seniora	
15.12.2022	17:30	Świąteczne spotkanie integracyjne podsumowujące Rok Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej w Małopolsce	Obowiązkowe zapisy do .12.2022 lub wyczerpanie miejsc. zapisy: 797 377 808
5,12,19.12.2022	16:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.