



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

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:30-18:30	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 7.11.2023, 21.11.2023
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



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
	17:00 – 18:30	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR
Czwartek	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	Jesień z kinem- zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	11:30-12:30	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:15 - 15:15	Rozwiń z Nami swój język! - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 18:00	Planszomania – jesień z planszówkami	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3,10,17,24. 11.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR
09.11.2023	20:00-22:00	Sacrum Profanum – Filharmonia Krakowska	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy na wydarzenie
13.11.2023		Forum Seniora – Auditorium Maximus UJ	Zapisy: www.dziennikpolski24.pl/forumseniora
Do 15.11.2023		Kraków w obiektywie seniora - konkurs	Zapisy https://fundacjamis.org.pl/3fotokonkurs/

16.11.2023		VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki – Kino Kijów	Zapisy bezpośrednio: https://www.malopolska.pl/malopolski-kongres-srebrnej-gospodarki
------------	--	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.