



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

e-mail: [biuro@faes.org.pl](mailto:biuro@faes.org.pl)

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>środa</b>	<b>14:30 do 18:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

**OBOWIAZUJE OD 10.11.2023 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:30-17:30	<b>Smartfon bez tajemnic</b> - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	12:30-13:30	<b>Gimnastyka w wodzie</b>	Obowiązkowe zapisy: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> Zajęcia w dniu 7.11.2023, 21.11.2023
	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu</b> - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Środa	10:00-12:00	<b>Historia sztuki w praktyce – Obraz Złotego Wieku</b>	Ilość miejsc ograniczona Obowiązkowe zapisy: 797 377 808 <b>Zajęcia tylko w dniu 8.11.2023 r</b>
	13:00-14:30	<b>Chodźże potańczyć!</b> Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30-15:30	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR
	15:30 - 17:00	<b>Tańcz w dobrym stylu</b> Taniec solo i w parach - grupa początkująca	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	17:00 – 18:30	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR
Czwartek	12:00 - 13:00	<b>Akademia Nordic Walking</b> Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	<b>Jesień z kinem-</b> zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	11:30-12:30	<b>Pilates dla początkujących</b> Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:15 - 15:15	<b>Rozwiń z Nami swój język!</b> - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 18:00	<b>Planszomania – jesień z planszówkami</b>	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 17:00	<b>EKOSenior – odżywianie</b>	Ilość miejsc ograniczona Obowiązkowe zapisy: 797 377 808 <b>Zajęcia tylko w dniu 17.11.2023 r</b>

### 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

10.11.2023 12.11.2023		Wyjazd do Gołkowic Górnych	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy
13.11.2023		Forum Seniora – Auditorium Maximus UJ	Zapisy: <a href="http://www.dziennikpolski24.pl/forum/seniora">www.dziennikpolski24.pl/forum/seniora</a>
14.11.2023 20.11.2023 22.11.2023 24.11.2023 28.11.2023 30.11.2023	7:30 – 16:30	Wyjazd na Termy Szaflary	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy
Do 15.11.2023		Kraków w obiektywie seniora - konkurs	Zapisy <a href="https://fundacjamis.org.pl/3foto/konkurs/">https://fundacjamis.org.pl/3foto/konkurs/</a>
16.11.2023		VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki – Kino Kijów	Zapisy bezpośrednio: <a href="https://www.malopolska.pl/malopolski-kongres-srebrnej-gospodarki">https://www.malopolska.pl/malopolski-kongres-srebrnej-gospodarki</a>
Do 17.11.2023		Zbiórka na rzecz schroniska dla Bezdomnych Zwierząt Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami	Kontakt z CAS SALWATOR
24.11.2023	17:00 – 21:00	Andrzejkowe wróżby – spotkanie integracyjna dla społeczności seniorskiej CAS SALWATOR	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy na wydarzenie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*