



## 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>16:00 do 20:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – PAZDIERNIK 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:00-18:00	<b>Smartfon bez tajemnic</b> - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	9:45-10:45	<b>Gimnastyka w wodzie</b>	Obowiązkowe zapisy: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> <b>Zajęcia w dniu 08.10.2024,</b> <b>22.10.2024</b>
	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu</b> - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

	18:00 – 20:00	<b>Scrablomania</b> - warsztaty nauki i doskonalenia gry	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	16:00 – 20:00	<b>Rekrutacja</b> – przyjmowanie deklaracji do CAS SALWATOR	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Czwartek	16:00 - 18:00	<b>Kinowe popołudnie</b> - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	12:00 – 13:00	<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
	16:00 – 17:00	<b>Sekrety fotografii cyfrowej</b> kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 – 18:00	<b>Cyfrowy senior</b> – zajęcia z obsługi urządzeń cyfrowych	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 11.10.2024

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.10.2024 11.10.2024	18:00	Pałacowe Salony Literacko-Muzyczne w Pałacu Sztuki	Pałac Sztuki, pl. Szczepański 4
04.10.2024	16:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne dla społeczności seniorskiej	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337
16.10.2024	10:00-16:00	Forum Seniora Małopolski 2024	<b>Auditorium Maximum UJ w Krakowie</b>  Zgłoszenia: <a href="mailto:forumseniora.krakow@polska.press.pl">forumseniora.krakow@polska.press.pl</a> lub telefonicznie <b>797 607 874</b>
18.10.2024	10:00 – 11:00	Złoty wiek Żydów z Al-Andalus	Instytut Cervantesa w Krakowie, ul. Kanonicza 12
03.10.2024 10.10.2024 17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*