

Centrum Aktywności Seniorów SWOSZOWICE CORNER

adres: ul. Myślenicka 133, 30-698 Kraków

kontakt: tel. 666 899 596

e-mail: cas.swoszowice.corner@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.30-12.30
wtorek	8.30-12.30
środa	8.30-12.30
czwartek	8.30-12.30
piątek	8.30-12.30

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

OBOWIĄZUJE OD 1 października 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2022 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	Spotkania informacyjne – dyżur	
	12.30-13.30	Francuski dla seniora	wolontariat
	14.00-15.00	Joga/gimnastyka dla seniora (gr. I)	zajęcia odbywają się w GymSpace, budynek Swoszowice Centrum, I piętro (wejście nad apteką)
	14.00-15.00	Joga/gimnastyka dla seniora (gr. II)	
wtorek	18.00-19.00	Nordic Walking	wolontariat

środa	11.30-12.15	Angielski dla seniora (kurs)	grupa średnio zaawansowana
	12.15-13.00	Angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca
czwartek	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	grupa średnio zaawansowana: 6 i 20.10 grupa początkująca (NOWA): 13 i 27.10
piątek	10.00-11.00	Trening umysłu	o konkretnym piątku rozpoczęcia zajęć poinformujemy
	11.00-12.00	Kreatywny Senior – kurs plastyczny	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6 października (czwartek)	11.00-17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62; festiwal organizowany przez CAS Renesans
7 października (piątek)	9.00-14.00	Dzień otwarty w Centrum wsparcia opiekunów przy Miejskim Centrum Opieki	miejsce: Miejskie Centrum Opieki, ul. Wielicka 267; zaproszenie skierowane szczególnie do osób opiekujących się swoimi bliskimi; szczegóły w CAS-ie
14 października (piątek)	17.00-18.00	CAS-owe spotkanie organizacyjne dotyczące przygotowania obchodów Dnia Seniora	
18 października (wtorek)	wyjazd: ok. 9.00	wycieczka do dworu w Stryżowie (prawdopodobnie także: wizyta w Ekocentrum lub spacer po Lanckoronie)	przewidziane: zwiedzanie dworu, wykład o życiu codziennym w polskim dworku, piknik w dworskich ogrodach
19 października (środa)		I Przegląd Amatorskich Senioralnych Chórów i Zespołów Wokalnych „Rozśpiewany Kraków”	ARTzona, os. Górali 4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!