

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 21 listopada 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 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	Gimnastyka dla seniora	

wtorek		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>22.11:</u> - g. 9.30-13.30: Mediacje: <i>Czym jest konflikt i jakie są sposoby jego rozwiązywania</i> - g. 17.00-20.00: Zagadnienia prawne: <i>Prawo rodzinne (rozwód/separacja, alimenty, kontakty z dziećmi, w tym dziadków z wnukami)</i> <u>29.11:</u> g. 17.00-20.00: Zagadnienia prawne: <i>Prawo rodzinne (podział majątku)</i>
środa	11.30-12.15	Angielski dla seniora (kurs)	grupa średnio zaawansowana
	12.15-13.00	Angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca
czwartek		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>24.11:</u> - g. 15.30-19.30: Mediacje: <i>Skuteczna komunikacja – jak się komunikować z innymi ludźmi</i> - g. 9.30-13.00: Wsparcie psychologiczne: <i>Jak budować relacje z drugim człowiekiem</i>
	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	grupa średnio zaawansowana: 3 i 17.11 grupa początkująca 10 i 24.11
piątek	9.30-11.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu
	11.30-12.30	Kreatywny Senior – kurs plastyczny	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2-4 listopada (środa-piątek)	8.30-12.30	zbiórka zimowej niezniszczonej odzieży używanej dla osób bezdomnych Krakowa	akcja koordynowana przez CAS Lemon; rzeczy można przynieść do naszego CAS-u

17 listopada (czwartek)	17.00-18.00	V Festiwal Przetworów Domowych	organizator CAS Renesans, miejsce: siedziba CAS-u Trefle i Piki, ul. Reymonta 20; zapisy w naszym CAS-ie do 4.11
19 listopada (sobota)	10.00-13.00	Obchody Dnia Seniora	prezentacje uczestników naszego CAS-u: twórczości, pasji, talentów; także spotkania, wykłady, konsultacje, warsztaty dla dzieci prowadzone przez seniorów itp.
25 listopada (piątek)	19.00	Wernisaż wystawy uczestniczki naszego CAS-u p. Bożeny Zając „Ocalmy od zapomnienia. Piękno ludowych pajaków i ozdób świątecznych”	Biblioteka Kraków, Filia 35 w Swoszowicach; wystawę będzie można oglądać do 10.01.2023
26 listopada (sobota)		Andrzejki – dancing/spotkanie integracyjne	zapisy do dnia 17.11
29 listopada (wtorek)	13.50	wycieczka na Wawel – zwiedzanie komnat królewskich	zbiórka na miejscu, pod kasą, o g. 13.35

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!