

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.

OBOWIAZUJE OD 1 GRUDNIA 2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEN 2022 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	Spotkania informacyjne – dyżur	
	12.30-13.30	Francuski dla seniora	wolontariat (ostatnie zajęcia w tym roku odbędą się 5.12)
	11.30-14.30	Klub Czytelnika	zajęcia poniedziałkowe w grudniu będą się odbywały 12 i 19 grudnia

		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>12.12:</u> - g. 9.30-13.30: Wsparcie psychologiczne: <i>Stres – wróg czy przyjaciel?</i> oraz <i>Jak radzić sobie po stracie?</i>
wtorek		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>13.12:</u> - g. 9.30-13.30: Mediacje: <i>Jak być asertywnym?</i> <u>29.11:</u> g. 17.00-20.00: Zagadnienia prawne: <i>Prawo rodzinne (podział majątku)</i>
środa		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>14.12:</u> - g. 9.30-13.30: Mediacje: <i>Mediacja jako sposób rozwiązywania konfliktów</i> <u>28.12:</u> - g. 17.00-20.00: Prawo rodzinne: <i>Podział majątku, kontakty rodzinne itp.</i>
	10.00-12.00	Warsztaty krawieckie	14 i 28 grudnia
	19.30-20.30	Basen	zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 43a; istnieje możliwość skorzystania z groty solnej
czwartek		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>15.12:</u> - g. 9.30-13.00: Wsparcie psychologiczne: <i>Metody i narzędzia relaksacyjne</i>
	9.30-12.30	Klub Filmowy	obejmuje projekcję filmu, a także wprowadzenie do tematu oraz dyskusję
	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	grupa średnio zaawansowana: 1, 15 i 29.12 grupa początkująca 8 i 22.12
piątek	8.30-11.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu
	11.30-13.30	Kreatywny Senior – kurs plastyczny	z wyjątkiem piątku 23.12

piątek		Kurs mediacji/prawa/psychologii	Zajęcia obejmują warsztat i konsultacje <u>16.12:</u> - g. 17.00-20.00: Prawo konsumenckie: <i>Jak zrobić dobre zakupy?</i>
	19.30-20.30	Basen	z wyjątkiem piątku 2.12; zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 43a; istnieje możliwość skorzystania z grotty solnej

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7 grudnia (środa)	10.30-11.30	Wykład o mięśniach dna miednicy (plus ćwiczenia dla chętnych)	prowadzenie: fizjoterapeutka z Uzdrowiska Swoszowice
12 grudnia (poniedziałek)	11.00	Webinar (szkolenie internetowe) – tematy: 1) <i>Komunikacja z osobą cierpiącą na demencję</i> 2) <i>Proste i pomocne – narzędzia terapeutyczne do samodzielnej pracy lub pracy z osobami starszymi</i>	organizowany jest przez Fundację Stocznia, zapisy poprzez formularz na stronie: www.silowniapamieci.pl/webinary
28 grudnia (środa)	18.30	Webinar (szkolenie internetowe) – tematy: 1) <i>Brayn gum – psychomotoryka na siedząco</i> 2) <i>Muzyka przeciw demencji</i>	organizowany jest przez Fundację Stocznia, zapisy poprzez formularz na stronie: www.silowniapamieci.pl/webinary
30 grudnia	16.00-19.00	Klub Czytelnika: quiz literacki	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!