

## Centrum Aktywności Seniorów SWOSZOWICE CORNER

adres: ul. Myślenicka 133, 30-698 Kraków

kontakt: tel. 666 899 596

e-mail: [cas.swoszowice.corner@gmail.com](mailto: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 14 GRUDNIA 2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 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 19.12
środa	10.00-12.00	Warsztaty krawieckie	14 i 28.12
	19.30-20.30	Basen	zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 43a; możliwość skorzystania z grotty solnej
czwartek	9.30-12.30	Klub Filmowy	obejmuje projekcję filmu, a także wprowadzenie do tematu oraz dyskusję

czwartek	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  z powody choroby instruktorki zajęcia 15.12 nie odbędą się – zostaną odrobione 29.12 o godz. 19.00
piątek	8.30-11.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu  z wyjątkiem piątku 23.12
	11.30-13.30	Kreatywny Senior – kurs plastyczny	z wyjątkiem piątku 23.12
	19.30-20.30	Basen	z wyjątkiem piątku 2.12; zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 43a; 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: <a href="http://www.silowniapamieci.pl/webinary">www.silowniapamieci.pl/webinary</a>
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: <a href="http://www.silowniapamieci.pl/webinary">www.silowniapamieci.pl/webinary</a>
30 grudnia (piątek)	16.00-19.00	Klub Czytelnika: quiz literacki	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!***