

## 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.

## OBOWIĄZUJE OD 1 lutego 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2023 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	spotkania informacyjne – dyżur	
	12.30-13.30	Francuski dla seniora	wolontariat
	14.10-15.00	Gimnastyka dla seniora	w zależności od liczby chętnych może nastąpić podział na dwie grupy, które będą miały zajęcia co dwa tygodnie; pierwsze zajęcia 13.02

wtorek 7 i 21.02	19.30-20.30	basen	zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 34a; istnieje możliwość skorzystania z grotty solnej
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: 9 i 23.02  grupa początkująca 2 i 16.02
piątek	9.30-10.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu;
	11.00-12.00	Kreatywny senior – kurs plastyczny	
	17.00-18.00	Kurs mediacji/prawa/psychologii	

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2023 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 lutego (wtorek)	7.00-10.00	Badania profilaktyczne w ramach programu Profilaktyka 40+	zostaną one przeprowadzone w siedzibie naszego CAS-u przez Centrum Ortopedyczno- Diagnostyczne ProZdrowie z Proszowic; szczegóły zostaną przesłane do osób wpisanych na listę chętnych
16 lutego	11.00-12.30	Tłusty czwartek – spotkanie przy kawie i pączkach	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!\_02***