

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 9 LISTOPADA 2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2023 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	spotkania informacyjne –	
	11.15-12.45	Kurs mediacji/prawa/psychologii	
	13.00-14.00	Francuski dla seniora	wolontariat
wtorek	12.00-14.00	Warsztaty krawieckie	zajęcia odbędą się 14 i 28.11
	13.30-14.30	Joga dla seniora	zajęcia odbywają się w GymSpace (budynek obok siedziby CAS-u)

wtorek	19.30-20.30	basen 14 i 28.11	zajęcia odbywają się w KSOS, ul. Wysłouchów 34a; istnieje możliwość skorzystania z grotty solnej
środa	11.00-11.45	Angielski dla seniora (kurs)	grupa średnio zaawansowana (1.11 święto – zajęć nie będzie)
	11.45-12.30	Angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca (1.11 święto – zajęć nie będzie)
czwartek	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	w godz. 19.00-19.30 odbędą się konsultacje indywidualne dla chętnych
piątek	9.30-11.00	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu;
	11.00-13.00	Kreatywny senior – kurs plastyczny	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2-10 listopada	9.00-12.30	zbiórka używanych koców i ręczników dla zwierząt z krakowskiego schroniska dla zwierząt	akcja organizowana we współpracy z młodzieżą z SP w Konarach
7 listopada (wtorek)	11.00-12.30	warsztaty EkoSenior – zagadnienia: zdrowe odżywianie, szkodliwość pola elektromagnetycznego, bezpieczeństwo w obliczu dzikich zwierząt	zajęcia organizowane przez Wydział Kształtowania Środowiska UMK
10 listopada (piątek)	10.00-13.00	zajęcia z łucznictwa tradycyjnego	miejsce: przy forcie Jugowice, zbiórka na miejscu; na zaproszenie Rajskich Strzał
12 listopada (piątek)	10.00-13.00	zajęcia z łucznictwa tradycyjnego	miejsce: przy boisku KS Rajskiej Szkoły, zbiórka na miejscu; na zaproszenie Rajskich Strzał
13 listopada (poniedziałek)	od 10.00	14. Forum Seniora	Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33; udział we własnym zakresie

21 listopada (wtorek)	11.00	wycieczka do muzeum Dom Jana Matejki oraz odwiedzenie Galerii Sztuki Polskiej XIX w.	zbiórka o g. 10.55 pod muzeum, ul. Floriańska 41
20-30 listopada	9.00-12.30	zbiórka nowej oraz niezniszczonej używanej cieplej odzieży męskiej dla Przytuliska Bezdomnych Mężczyzn Brata Alberta w Krakowie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!