

## 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 1 GRUDNIA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEN 2023 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	spotkania informacyjne	
	11.15-12.45	Kurs mediacji/prawa/psychologii	zajęcia nie odbędą się 18.12 (zostaną odrobione 5.12)
	13.00-14.00	Francuski dla seniora	wolontariat; zajęcia nie odbędą się 18.12
wtorek	12.00-14.00	Warsztaty krawieckie (12 i 19.12)	
	9.30-12.30	Kurs mediacji/prawa/psychologii (tylko 5.12)	odbędą się też wtedy dodatkowe warsztaty: „Emocje a oddech”

wtorek	13.30-14.50	Joga dla seniora	zajęcia odbywają się w GymSpace (budynek obok siedziby CAS-u)
	19.30-20.30	basen (5 i 19.12)	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 zajęcia nie odbędą się 20 i 28.12
	11.45-12.30	Angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca zajęcia nie odbędą się 20 i 28.12
czwartek	18.00-20.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	zajęcia nie odbędą się 28.12
piątek	9.30-11.00	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu; zajęcia nie odbędą się 22.12
	11.00-13.00	Kreatywny senior – kurs plastyczny	zajęcia nie odbędą się 22.12

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 grudnia (sobota)	18.00-19.30	muzyczne spotkanie integracyjne: koncert zespołu smyczkowego Vision Trio	połączone wydarzenia: obchody Dnia Seniora oraz spotkanie przedświąteczne
7 grudnia (czwartek)	12.00	koncert dla Seniorów oraz wystawa prac seniorów „Sercem i pędzlem”	wydarzenie organizowane przez UMK; miejsce: Centrum Kongresowe ICE; wejściówki dostępne w punkcie InfoKraków w Pawilonie Wypiańskiego przy pl. Wszystkich Świętych

12 grudnia (wtorek)	11.30-17.00	II Konferencja projektu społecznego Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!	miejsce: aula Nowodworskiego UJ, ul. św. Anny 12; konieczne wcześniejsze zapisy (bezpośrednio u organizatorów lub poprzez nasz CAS)
14 grudnia (czwartek)	10.30-13.00	„Refleksje na nowy rok” – warsztaty rozwojowe dla kobiet	zajęcia dodatkowe w ramach kursu mediacji/prawa/psychologii
18 grudnia (poniedziałek)	11.00-12.30	„Niezwykłe właściwości aloesu (kosmetyczne i spożywcze)” – spotkanie ze specjalistką	

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