

## 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	8.00-10.30 i 13.00-14.30
Wtorek	8.30-12.30
Środa	8.00-10.30 i 13.00-14.30
Czwartek	8.30-12.30
Piątek	8.00-10.30 i 13.00-14.30

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

### OBOWIAZUJE OD 3 LIPCA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2024 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.00-10.00	spotkania informacyjne	z wyjątkiem 8 i 15.06
	11.30-12.30	Kurs mediacji/prawa/psychologii	zajęcia nie odbędą się 1 i 29.07
środa	11.00-11.45	Angielski dla seniora (kurs) (tylko 3.07)	grupa średnio zaawansowana zajęcia odwołane
	11.45-12.30	Angielski dla seniora (kurs) (tylko 3.07)	grupa początkująca zajęcia odwołane
czwartek	18.00-20.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	zajęcia nie odbędą się 4 i 11.07; 18 i 25.07 po zajęciach ogólnych w godz. 19.00-20.00 odbędą się zajęcia indywidualne – konieczne wcześniejsze zgłoszenia

piątek	9.30-10.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu; 26.07 zajęcia nie odbędą się
	11.00-12.00	Kreatywny senior – kurs plastyczny	26.07 zajęcia nie odbędą się
	18.00-20.00	Klub Gracza (5 i 19.07)	wolontariat

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13 czerwca– –30 lipca		„Rękodzieło – moja pasja”. Wystawa prac uczestników krakowskich CAS-ów	wśród prac są także te wykonane przez nasze panie
od 1 lipca		„Łączymy pokolenia – mój Kraków” – pokonkursowa wystawa prac	miejsce: Hol Kamienny UMK przy pl. Wszystkich Świętych; wśród prac jest także wyróżniony obraz naszej pani CAS-owiczki
3 lipca (środa)	17.30	Relaksacja przy dźwiękach mis kryształowych	konieczne wcześniejsze zgłoszenia; chętni proszeni są o zabranie koca/karimaty, ewentualnie czegoś pod głowę (chodzi o wygodną pozycję)
5 i 19 lipca (piątek)	10.30-11.00	Razem różnie!	spotkania wokół tematu pomocy i wymiany okoliczności
16 lipca (wtorek)	15.00	warsztaty kosmetyczne: pielęgnacja skóry dojrzałej	
24 lipca (środa)	17.30	wyjście na wystawę multimedialną „Kaplica Sykstyńska. Dziedzictwo”	zbiórka na miejscu o godz. 17.20, Kraków, ul. Śniadeckich 15; zapisy do dnia 3.07
30 lipca (wtorek)	18.00	trening gry w bule – spotkanie instruktazowe	miejsce: nowy bulodrom w parku Uzdrowiska Swoszowice
miesiące wakacyjne		Konkursy dla seniorów: 1. Senior grzybiarz 2. Miłość po 60-tce 3. Prześlij swój przepis	organizator: Stowarzyszenie Manko;  szczegóły w naszym CAS-ie i na naszej tablicy ogłoszeń

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*