

## 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 19 WRZEŚNIA 2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2024 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	spotkania informacyjne	
	11.30-12.30	kurs mediacji/prawa/psychologii	zajęcia nie odbędą się 2.09; 23.09 zajęcia w godz. 11.30-13.00 30.09 zajęcia nie odbędą się
	13.00-14.00	francuski dla seniora	wolontariat zajęcia nie odbędą się 2.09
wtorek 3 i 10.09	18.00-19.00	basen	możliwość skorzystania z grotty solnej (po wcześniejszym zgłoszeniu)
środa	11.00-11.45	angielski dla seniora (kurs)	grupa średnio zaawansowana
	11.45-12.30	angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca

środa 4 i 11.09	18.00-19.00	basen	możliwość skorzystania z grotty solnej (po wcześniejszym zgłoszeniu)
czwartek tylko 5.09	9.00-12.00	warsztaty krawieckie	
czwartek	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	19 i 26.09 w godz. 19.00-20.30 konsultacje indywidualne (wg wcześniejszych zapisów)
piątek	9.30-10.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu; 20 i 27.09 w godz. 9.30-11.00
	11.00-12.00	Kreatywny senior – kurs plastyczny	6.09 zajęcia nie odbędą się
	18.00-20.00	Klub Gracza (6 i 20.09)	wolontariat

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3 września (wtorek)	od 9.45	rejs statkiem do Tyńca z przewodnikiem oraz zwiedzanie klasztoru	plan wyjazdu, zgłoszenia – w CAS-ie; wydarzenie organizuje Seniorpedia.pl, udział we własnym zakresie
6 września (piątek)	od 9.00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	w ramach wydarzenia w godz. 13.00-14.00 w parku Jordana nasz CAS poprowadzi warsztaty kreatywne
24 września (wtorek)	15.00	spotkanie informacyjno-integracyjne: podsumowanie projektu CAS 2022-2024 oraz plany na przyszłość	
26 września (czwartek)	14.00	warsztaty kosmetyczne: wzmocnienie skóry po lecie i przygotowanie jej do jesieni	zajęcia odwołane
26-27 września (czwartek-piątek)		IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów	wykaz dyscyplin sportowych, regulamin, zapisy – w CAS-ie
30 września (poniedziałek)	10.00	miniwycieczka z przewodnikiem po Kazimierzu	zapisy w CAS-ie do 17.09
do 30 września		składanie prac w konkursach dla seniorów: 1. literacki „Piszmy więc...” 2. malarski „Sercem i pędzlem”	szczegóły, regulaminy, zgłoszenia – w CAS-ie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!**