

## 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 13 PAŹDZIERNIKA 2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2023 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30-12.30	spotkania informacyjne –	
	11.15-12.45	Kurs mediacji/prawa/psychologii	2.10 zajęcia nie odbędą się; 10 i 17.10 w ramach kursu odbędą się dodatkowe warsztaty dla kobiet; 20.10 odbędzie się dodatkowe spotkanie z zakresu emerytur i rent (zob. poniżej)
	13.00-14.00	Francuski dla seniora	wolontariat
wtorek	13.30-14.30	Joga dla seniora	zajęcia odbywają się w GymSpace (budynek obok siedziby CAS-u); pierwsze zajęcia 10.10
	19.30-20.30	basen 10 i 24.10	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
	11.45-12.30	Angielski dla seniora (kurs)	grupa początkująca
czwartek	18.00-19.00	Informatyka dla seniora (kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami)	3, 12 i 26.10 w godz. 19.00-19.30 odbędą się konsultacje indywidualne dla chętnych
piątek	9.30-10.30	Klub Czytelnika	podczas zajęć szeroko pojęta tematyka książkowa jest m.in. podstawą do treningu umysłu; <b>13.10 zajęcia nie odbędą się</b>
	<b>11.00-13.00</b>	Kreatywny senior – kurs plastyczny	
	<b>17.00-19.00</b>	Klub Gracza	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>2-13</b> października	9.00-12.30	zbiórka pomocowa dla ukraińskich seniorów z Czehrynia, którzy nie mają możliwości uciec przed wojną	pomoc trafi imiennie do konkretnej osoby (!); akcja organizowana jest przez Muzeum Spraw Wojskowych, w porozumieniu z czehryńską instytucją będącą odpowiednikiem polskiego MOPS-u
3 października (wtorek)	10.00-ok. 13.00	wycieczka na Wawel – zwiedzanie: katedry, jej podziemi, wieży Zygmuntońskiej, Muzeum Katedralnego	zbiórka o g. 9.50 pod pomnikiem papieża; konieczne wcześniejsze zgłoszenia w CAS-ie
10 października (wtorek)	10.00-12.00	„Kolo życia 1” – warsztaty rozwojowe dla kobiet	
17 października (wtorek)	10.00-12.00	„Kolo życia 2” – warsztaty rozwojowe dla kobiet	
<b>20 października</b> (piątek)	<b>12.00-13.30</b>	<b>„Emerytury i renty – sposoby na podwyższenie świadczeń”</b>	<b>spotkanie ze specjalistką w zakresie rent i emerytur; informacje ogólne plus konsultacje indywidualne; zajęcia odbędą się w ramach kursu mediacji/prawa/psychologii</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!**