

## 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 | 9.00-13.00  |
| Wtorek       | 9.00-13.00  |
| Środa        | 11.00-15.00 |
| Czwartek     | 9.00-13.00  |
| Piątek       | 9.00-13.00  |

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

### OBOWIĄZUJE OD 1 maja 2025 r.

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2025 r.

| dzień tygodnia | godzina     | rodzaj zajęć                          | uwagi                                                                                                                                                                                        |
|----------------|-------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek   | 10.30-11.30 | zajęcia relaksacyjne                  | tylko 19.05                                                                                                                                                                                  |
|                | 13.30-14.30 | język francuski                       |                                                                                                                                                                                              |
| wtorek         | 11.00-12.00 | kultura – edukacja -<br>społeczeństwo | 13.05 – wykład „Stereotypy<br>narodowe – wyróżniają czy<br>ośmieszają”<br><br>27.05 – wykład „Książka – od<br>pomysłu na nią po radość<br>czytania”, w ramach<br>wydarzenia Wiosna z Książką |
| środa          | 11.00-12.00 | język angielski (I)                   |                                                                                                                                                                                              |
|                | 12.00-13.00 | język angielski (II)                  |                                                                                                                                                                                              |

|          |             |                                     |                                                                                                                                                                       |
|----------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa    | 12.30-13.15 | zajęcia ruchowe (gimnastyka I)      |                                                                                                                                                                       |
|          | 13.15-14.00 | zajęcia ruchowe (gimnastyka II)     |                                                                                                                                                                       |
| czwartek | 10.00-11.00 | zdrowy tryb życia                   | tylko 22.05<br>zajęcia: „Moc automasażu”                                                                                                                              |
|          | 18.00-19.00 | nowe technologie – obsługa urządzeń | 1.05 święto – zajęcia nie odbędą się<br><br>15.05 – zajęcia otwarte „Książki w Internecie – do czytania, słuchania, zamawiania”; w ramach wydarzenia Wiosna z Książką |
| piątek   | 9.20-10.20  | trening poznawczy                   | 2.05 zajęcia nie odbędą się<br><br>16.05 zajęcia tematyczne w ramach wydarzenia Wiosna z Książką                                                                      |
|          | 10.30-11.30 | warsztaty kreatywne                 | 2.05 zajęcia nie odbędą się                                                                                                                                           |
|          | 16.00-16.45 | zajęcia ruchowe (taneczne I)        | 2.05 zajęcia nie odbędą się                                                                                                                                           |
|          | 17.00-17.45 | zajęcia ruchowe (taneczne II)       | 2.05 zajęcia nie odbędą się                                                                                                                                           |
|          | 18.00-19.00 | klub gracza                         | 16 i 30.05                                                                                                                                                            |

### Zajęcia dodatkowe w maju 2025 r.

| data                      | godzina | rodzaj zajęć                                                             | uwagi                                                                                                                 |
|---------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 maja<br>(poniedziałek) | od 7.10 | bezpłatne badania profilaktyczne wykonywane przez ProZdrowie z Proszowic | z badań mogą skorzystać także członkowie rodzin CAS-owiczów oraz inni zainteresowani                                  |
| 26 maja<br>(poniedziałek) | 10.30   | zwiedzanie wystawy pokonkursowej IX Konkursu Drzewka Emausowego          | zwiedzanie kuratorskie z przewodnikiem<br>Muzeum Krakowa – Kamienica Hipolitów, pl. Mariacki 3;<br>zbiórka na miejscu |

|                       |          |                                                                                                                             |                                                                          |
|-----------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 27 maja<br>(wtorek)   | od 10.00 | kiermasz Podaj dalej – wymiana<br>książek i czasopism                                                                       | w ramach wydarzenia<br>Wiosna z Książką                                  |
| 29 maja<br>(czwartek) | 10.00    | „Lubię / nie lubię czytać” –<br>panel dyskusyjny o książkach i<br>ich roli w naszym życiu;<br>spotkanie przy kawie i lodach | w ramach wydarzenia<br>Wiosna z Książką                                  |
| 29 maja<br>(czwartek) | od 11.00 | akcja: oddaj/sprzedaj<br>niepotrzebne książki                                                                               | szczegóły w CAS-ie; w ramach<br>wydarzenia Wiosna z Książką              |
| 29 maja<br>(czwartek) | 17.30    | majówka – spotkanie<br>integracyjne przy ognisku (z<br>pieczeniem kielbasek)                                                | na gościnnym terenie zielonym<br>u p. Heleny,<br>przy ul. Starowiejskiej |
|                       |          | spotkanie z Agnieszką<br>Krawczyk – pisarką, autorką<br>bestsellerowych książek<br>obyczajowych                             | w ramach wydarzenia<br>Wiosna z Książką;<br>termin zostanie dodany       |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***