

## Centrum Aktywności Seniorów SWOSZOWICE CORNER

adres: ul. Myślenicka 133, 30-698 Kraków

kontakt: tel. 666 899 596 (CAS/koordynator)

e-mail: [cas.swoszowice.corner@gmail.com](mailto:cas.swoszowice.corner@gmail.com)

**koordynatorka: Edyta**

dyżury w poniedziałki., środy i piątki godzinach otwarcia CAS-u

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |            |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9.00-13.00 |
| Wtorek       | 9.00-13.00 |
| Środa        | 9.00-13.00 |
| Czwartek     | 9.00-13.00 |
| Piątek       | 9.00-13.00 |

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

### OBOWIĄZUJE OD 30 października 2025 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025 r.

| dzień tygodnia | godzina                    | rodzaj zajęć                          | uwagi       |
|----------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------|
| poniedziałek   | 10.30-11.30                | zajęcia relaksacyjne                  | 13 i 27.10  |
|                | 12.30-13.30                | trening poznawczy                     | 6 i 20.10   |
|                | 13.30-14.30                | język francuski                       |             |
| wtorek         | 10.00-11.00<br>11.00-12.00 | kultura – edukacja –<br>społeczeństwo | tylko 14.10 |
| środa          | 11.00-12.00                | język angielski (I)                   |             |
|                | 12.00-13.00                | język angielski (II)                  |             |

|          |                            |                                                                 |                                        |
|----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| środa    | 12.30-13.13                | zajęcia ruchowe (gimnastyka I)                                  |                                        |
|          | 13.15-14.00                | zajęcia ruchowe (gimnastyka II)                                 |                                        |
| czwartek | 11.00-12.00<br>12.00-13.00 | zajęcia ruchowe:<br>siłownia zewnętrzna w<br>swoszowickim parku | 9 i 23.10;<br>zajęcia z fizjoterapeutą |
|          | 18.00-19.00                | nowe technologie – obsługa<br>urządzeń                          |                                        |
| piątek   | 9.20-10.20                 | trening poznawczy                                               | 31.10 zajęcia nie odbędą się           |
|          | 10.30-11.30                | warsztaty kreatywne                                             | 31.10 zajęcia nie odbędą się           |
|          | 18.00-19.00                | klub gracza                                                     | 10 i 24.10                             |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2025 r.

| data                          | godzina     | rodzaj zajęć                                                                     | uwagi                                                                                  |
|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 października<br>(wtorek)    | 13.00       | zwiedzanie z przewodnikiem<br>wystawy „Chelmoński”                               | MNK Gmach Główny,<br>al. 3 maja 1; zbiórka osób<br>zapisanych na miejscu o g.<br>12.50 |
| 8 października<br>(środa)     | od 10.00    | Forum Seniora                                                                    | Auditorium Maximum UJ,<br>konieczne wcześniejsze<br>zgłoszenia                         |
| 14 października<br>(wtorek)   | 12.00       | jesienny spacer wraz z piknikiem<br>– swoszowicki park<br>uzdrowiskowy           |                                                                                        |
| 23 października<br>(czwartek) | 10.00-12.00 | Jesienna Akademia Zdrowia<br>Osób Starszych: wykład<br>„Depresja tu nie mieszka” | UMK, sala obrad, pl.<br>Wszystkich Świętych 3-4,<br>udział we własnym zakresie         |

***Na wszystkie zajęcia i wydarzenia obowiązują zapisy.***