

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

koordynatorka: Edyta

dylżury 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 (11.11 święto)
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 1 listopada 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2025 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	zajęcia relaksacyjne	17 i 24.11
	12.30-13.30	trening poznawczy	3 i 17.11
	13.30-14.30 14.30-15.30	język francuski	10.11 zajęcia nie odbędą się
wtorek	10.00-11.00 11.00-12.00	kultura – edukacja – społeczeństwo	4 i 25.11
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	10.30-11.30	zajęcia ruchowe: ulga dla bólu – gimnastyka krzesłkowa	13 i 27.11
	11.30-12.30 12.30-13.30	zdrowy tryb życia	tylko 27.11
	18.00-19.00 19.00-20.00	nowe technologie – obsługa urządzeń	13 i 20.11 zajęcia nie odbędą się
piątek	9.20-10.20	trening poznawczy	
	10.30-11.30	warsztaty kreatywne	21.11 zajęcia nie odbędą się
	18.00-19.00	klub gracza	7 i 14.11 28.11 (wolontariat)

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
od 3 listopada		akcja „Paczka pod choinkę” – zbiórka prezentów świątecznych dla dzieci	organizator: Fundacja z rąk do rąk, Fundacja Team Kraków; szczegóły w CAS-ie
6 listopada (czwartek)	od 11.00	badanie słuchu	w CAS-ie, Ogólnopolski Program Profilaktyki Chorób Narządu Słuchu
17 listopada (poniedziałek)		początek wystawy „Rękodzieło – moja pasja”	WBP, ul. Rajska 1; na wystawie będą prezentowane prace uczestników naszego CAS-u
18 listopada (wtorek)	10.00	lokalna miniwycieczka: Bieńczyce z kościołem Arka Pana	zbiórka na pętli tramwajowej w Borku Fałęckim
20 listopada (czwartek)	12.00	zwiedzanie z przewodnikiem Teatru Słowackiego	zbiórka na miejscu o g. 11.50

21 listopada (piątek)	18.00-20.00	CAS-owy BAL-owy Dzień Seniora	spotkanie integracyjne, koncert starych polskich przebojów, potańcówka
25 listopada (wtorek)	10.00-12.00	Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych: wykład „Depresja tu nie mieszka”	UMK, sala obrad, pl. Wszystkich Świętych 3-4, udział we własnym zakresie

Na wszystkie zajęcia i wydarzenia obowiązują zapisy.