

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

dyżury w poniedziałki, środy i piątki godzinach otwarcia CAS-u (z wyjątkiem świąt Bożego Narodzenia)

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 grudnia 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2025 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	zajęcia relaksacyjne	8 i 15.12
	13.30-14.30	język francuski	zajęcia nie odbędą się: 22 i 29.12
wtorek	18.45-19.30 19.30-20.15	basen	
	10.30-11.30 11.30-12.30	kultura – edukacja – społeczeństwo	tylko 30.12
środa	11.00-12.00	język angielski (I)	zajęcia nie odbędą się: 31.12 oraz w święta
	12.00-13.00	język angielski (II)	zajęcia nie odbędą się: 31.12 oraz w święta

środa	12.30-13.13	zajęcia ruchowe: gimnastyka (I)	zajęcia nie odbędą się: 31.12 oraz w święta
	13.15-14.00	zajęcia ruchowe: gimnastyka (II)	zajęcia nie odbędą się: 31.12 oraz w święta
czwartek	10.30-11.15	zajęcia ruchowe: ulga dla bólu – gimnastyka krzeselkowa (I)	11 i 18.12
	11.15-12.00	zajęcia ruchowe: ulga dla bólu – gimnastyka krzeselkowa (II)	11 i 18.12
	11.30-12.30 12.30-13.30	zdrowy tryb życia	tylko 9.12
	18.00-19.00	nowe technologie – obsługa urządzeń	zajęcia nie odbędą się w święta
	19.00-20.00	nowe technologie – obsługa urządzeń	4 i 11.12 konsultacje indywidualne
piątek	9.20-10.20	trening poznawczy	zajęcia nie odbędą się w święta
	10.30-11.30 11.30-12.30	warsztaty kreatywne	zajęcia nie odbędą się 5.12 oraz w święta
	10.45-11.45 11.45-12.45	kultura – edukacja – społeczeństwo	tylko 5.12
	18.00-19.00	klub gracza	5 i 12.12 19.12 (wolontariat)

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
do 2 grudnia		akcja „Paczka pod choinkę” – zbiórka prezentów świątecznych dla dzieci	organizator: Fundacja z rąk do rąk, Fundacja Team Kraków; szczegóły w CAS-ie
3 grudnia (środa)	12.00 oraz 16.00	koncert dla seniorów	doroczny koncert dla seniorów organizowany przez UMK; miejsce: Centrum Kongresowe ICE, ul. Konopnickiej 17
11 grudnia (czwartek)	10.00	Akademia Zdrowia Osób Starszych: wykład „Jak stres i codzienne emocje wpływają na wybory dietetyczne”	miejsce: Sali Obrad im. Wypiańskiego w UMK, pl. Wszystkich Świętych 3-4

31 grudnia (środa)	11.00	zwiedzanie wystawy „Rękodzieło – moja pasja”	WBP, ul. Rajska 1; na wystawie są prezentowane prace uczestników naszego CAS-u
-----------------------	-------	---	---

Na wszystkie zajęcia i wydarzenia obowiązują zapisy.