

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: poniedziałki, środy i piątki godzinach otwarcia CAS-u

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9.00-13.00
Wtorek	12.00-16.00
Środa	9.00-13.00
Czwartek	13.00-17.00
Piątek	9.00-13.00

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

OBOWIĄZUJE OD 18 WRZEŚNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2026 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	zajęcia relaksacyjne	14 i 21.09
	11.45-12.45	zdrowy tryb życia	tylko 21.09
	13.00-13.45	zajęcia ruchowe: gimnastyka (I)	
	13.45-14.30	zajęcia ruchowe: gimnastyka (II)	
	13.30-14.30	język francuski	zajęcia 28.09 w ramach wolontariatu
wtorek	12.00-13.00 13.00-14.00	kultura – edukacja – społeczeństwo	tylko 22.09

środa	9.15-10.00	zajęcia ruchowe: gimnastyka krzeselkowa (I)	2, 16 i 30.09
	10.00-10.45	zajęcia ruchowe: gimnastyka krzeselkowa (II)	2, 16 i 30.09
	11.00-12.00	język angielski (I)	
	12.00-13.00	język angielski (II)	
	13.00-14.00	język angielski: konsultacje indywidualne	tylko 23.09
	12.30-13.15	zajęcia ruchowe: gimnastyka (I)	
	13.15-14.00	zajęcia ruchowe: gimnastyka (II)	
czwartek	15.30-16.30 16.30-17.30	klub gracza	3, 10 i 17.09
	18.00-19.00	nowe technologie – obsługa urządzeń	3 i 17.09; zajęcia 24.09 w ramach wolontariatu
piątek	8.30-9.30	trening poznawczy	18. i 25.09
	9.30-10.320	trening poznawczy	
	10.30-11.30	warsztaty kreatywne	
	11.30-12.30	warsztaty kreatywne	tylko 25.09
	10.30-11.30 11.30-12.30	język angielski: konwersacje z Native Speakerem	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9 września (środa)	11.00	warsztaty wypiekania tradycyjnych kukielek golkowickich	Centrum Kultury Podgórze – Klub Soboniewice ul. Kuryłowicza 115; zbiórka na miejscu
12 września (sobota)	18.00-21.00	potańcówka z Forcie Borek	ul. Forteczna 143, wstęp wolny, udział we własnym zakresie
20 września (niedziela)	od 15.00	Wróblowski Piknik Senioralny	Fort Wróblowice ul. Sawiczewskich 46
25 września (piątek)	19.30	„Retrospekcja – rysunek i malarstwo”. Wernisaż wystawy Magdaleny Zięby	Centrum Kultury Podgórze – Klub Soboniewice ul. Kuryłowicza 115 (to wystawa córki naszego pana CAS-owicza)
29 września (wtorek)	ok. 11.00-17.00	lokalna miniwycieczka do Myślenic	Muzeum Niepodległości, Rynek, kawiarnia

Na wszystkie zajęcia i wydarzenia obowiązują zapisy.