Senior w Centrum w październiku

2015-10-01

Październik w CAS Senior w Centrum:

Biuro CAS Senior w Centrum czynne:
poniedziałek: 9:00 12:00
wtorek: 9:00 12:00
środa: 11:00 16:00
czwartek: 9:00 12:00
piątek: 12:00 16:00

W tym czasie będziemy do Państwa dyspozycji, chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, opowiemy o planowanych działaniach oraz poznamy Państwa oczekiwania. Będzie można zapisać się na poszczególne zajęcia.

ZAJĘCIA CYKLICZNE:
Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

PONIEDZIAŁKI godz. 18:00
Naszym celem jest, aby w czasie tych spotkań zaznajomić Państwa z obsługą urządzeń takich jak komputer, tablet, ale też telefon, biletomat, czy bankomat. Służymy pomocą, zarówno osobom, które nie wiedzą nic, jak też osobom, które chcą poszerzyć posiadaną wiedzę.

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI, godz. 10:00
miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28
Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły.
Zapewniamy kije dla uczestników.

Gimnastyka

ŚRODY

godz. 11:30 - I grupa
godz. 12:30 - II grupa

Nauka języka angielskiego

ŚRODY godz. 15:00
PIĄTKI godz. 15:00

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:00 13:00
ŚRODY godz. 13:00 15:00

PONADTO:

Gramy, gramy, gramy!
1 października (czwartek) godz.18:00
Gry planszowe w mieście: wspólne wyjście do lokalu z grami planszowymi dla zainteresowanych.

Warsztaty Decoupage

8 października (czwartek) godz.18:00
Warsztaty "Bliżej sztuki"
9 października 2015 (piątek) godz.11.00
miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25
Warsztaty dla seniorów w Galerii Międzynarodowego Centrum Kultury w ramach cyklu Dojrzali do sztuki.

Warsztaty rękodzieła: "Jesienne bukiety"
20 października (wtorek) godz.16:00
Korzystając z uroków jesieni stworzymy piękne, kolorowe bukiety. Zapewniamy materiały dla uczestników

Warsztaty "Bliżej sztuki"
22 października 2015 (piątek) godz.13.30
prowadzący: Marta Ruszkowska
Polska szkoła plakatu. Uczestnicy zajęć będą mieli okazję zapoznać się z krótkim dokumentem na jego temat. Poznają twórców i powód dla którego wyróżnialiśmy się w szczególny sposób na arenie międzynarodowej.
Film z krótkim komentarzem prowadzącej warsztaty będzie pretekstem i inspiracją do rozpoczęcia części praktycznej zajęć.

Magiczny Kraków

Każdy z uczestników używając języka graficznego, będzie miał okazję stworzyć okładkę swojej ulubionej książki, filmu lub płyty.

Ponadto w październiku planujemy następujące spotkania:

warsztaty fotograficzne

warsztaty “Bliżej siebie” - warsztaty pracy z ciałem i głosem

warsztaty wokalne

spotkanie na temat opieki nad osobami starszymi i schorowanymi

wyjście do Pijalni Ziół

wycieczka w okolice Krakowa

Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny.

Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.
Szczegółowe informacje i zapisy pod nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53
na stronie internetowej www.seniorwcentrum.pl
oraz pod adresem: ul.Berka Joselewicza 28