



**Magiczny
Kraków**

Senior w Centrum - marzec

2016-03-14

Zajęcia dla Seniorów w CAS Senior w Centrum

GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: 10:00 - 14:00

wtorek: 10:00 - 14:00

środa: 12:00 - 16:00

czwartek: 12:00 - 16:00

piątek: 12:00 - 16:00

nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53

adres: ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

(wejście od drugiej strony budynku)

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.

ZAJĘCIA STAŁE:

Badminton

PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 14:00

Zapraszamy do gry w badmintona na sali.



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

PONIEDZIAŁKI godz. 18:00

Podstawy obsługi komputera.

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. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów i in. urządzeń elektronicznych.

WTORKI godz. 12:00 - 14:00

Gimnastyka

ŚRODY godz. 14:00 I grupa

godz. 15:00 II grupa

Nauka języka angielskiego - grupa I - prowadzący: Joel Paisley

ŚRODY godz. 16:00

PIĄTKI godz. 16:00

Nauka języka angielskiego - grupa IIa - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 12:45

PIĄTKI godz. 12:45



**Magiczny
Kraków**

Nauka języka angielskiego - grupa IIb - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 14:00

PIĄTKI godz. 14:00

Nauka języka angielskiego -grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - 11:15 - grupa IIIa

godz. 11:20 - 12:05 - grupa IIIb

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:00 - 13:00

ŚRODY godz. 14:30 - 16:30

Warsztaty wokalne

ŚRODY godz. 17:10 - 18:30

Gramy, gramy, gramy.... - gry planszowe i stolikowe

PIĄTKI godz. 12:00 - 14:00

Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. W tym czasie można przyjść do naszego CAS-u i przy kawie lub herbacie miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

Spotkanie brydżowe

PIĄTKI godz. 12:00



**Magiczny
Kraków**

MARZEC w CAS Senior w Centrum:

Wykład: GMO a żywienie człowieka

Prowadzący: dr inż. Joanna Kapusta-Duch (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

Data: 2 marca (środa) godz. 12:00

Miejsce: CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem

3 marca (czwartek) godz.11:00 - 12:30

17 marca (czwartek) godz.11:00 - 12:30

miejsce: CAS Senior w Centrum

Warsztaty Rękodziela - Dzień Kobiet

03 marca (czwartek) godz.15:00 prowadzący: Gosia Sobotka

Bezpłatne porady prawne

Data: 4 marca (piątek) godz.11:00 - 12:30

Miejsce: CAS Senior w Centrum

Indywidualne porady prawne oraz szkolenie na temat wybranych elementów praw konsumenta (rękojmia, klauzule etc.).

Pszczoły, ich produkty a zdrowie człowieka

09 marca (środa) godz.12:00

prowadzący: Jacek Smoroń, Piotr Zemełka i Stanisława Szymiski -



**Magiczny
Kraków**

- Koło Pszczelarzy Wieliczka

Warsztaty Rękodzieła: aninowyświat - ozdoby wielkanocne

10 marca (czwartek) godz.16:00 prowadzący: Ania Jop

Wyjście kulturalne: warsztaty w Galerii MCK

Warsztaty dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzała sztuka.

11 marca (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

Temat: *Marność nad marnościami i wszystko marność - XVII-wieczne martwe natury*

Warsztaty Decoupage

14 marca (poniedziałek) godz.18:00 prowadzący: Sylwia Barniak

Wyjście kulturalne: MOCAK

15 marca (wtorek) godz.13:00 - 15:00

miejsce spotkania: Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, ul.Lipowa 4

Warsztaty genealogiczne - Czy znasz swoich przodków?

16 marca (środa) godz.12:00

Zapraszamy na pierwsze spotkanie z cyklu: warsztaty genealogiczne, w czasie których będzie można dowiedzieć się gdzie i jak szukać informacji o naszych przodkach. To może być dobry początek poznania historii własnej rodziny.

Warsztaty fotograficzne



Magiczny
Kraków

17 marca (czwartek) godz.18:00

Wielki Dzień - spotkanie przedświąteczne

20 marca (niedziela) godz. 17:00

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, którym rozpoczniemy Wielki Tydzień i przygotowania do Wielkanocy

Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco

22 marca (wtorek) godz.13:30 do ok. 16:00

miejsce spotkania: zapewniamy transport spod budynku CAS Senior w Centrum

*Ponowie wybierzemy się do firmy **Cisco**. W czasie tej wizyty zwiedzimy firmę, dowiemy się czym się zajmuje oraz poznamy sposoby wykorzystania nowych technologii w pracy zdalnej. W międzyczasie firma Cisco zaprasza uczestników na mały poczęstunek. **Zapraszamy osoby, które jeszcze nie były w firmie Cisco.***