Magiczny Kraków

Senior w Centrum w listopadzie

2016-11-03

Listopad w CAS Senior w Centrum:

harmonogram do pobrania

GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: 10:00 - 14:00

wtorek: 10:00 - 14:00

środa: 10:00 - 14:00

czwartek: 10:00 - 14:00

piątek: 10:00 - 14:00

nr tel. 12 265 65 53, 733 131 638

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.

Magiczny Kraków

LISTOPAD - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego grupa I - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI **godz. 10:30** - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

Nauka języka angielskiego - grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

PIĄTKI **godz. 10:30 - 11:30 - grupa IIIa**

WTORKI **godz. 9:30 - 10:30 - grupa IIIb**

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI **godz. 10:00**

miejsce spotkania: Park Bednarskiego (plac zabaw)

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.

W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

Wymagane zgłoszenie uczestnictwa najpóźniej do godz. 14:00 w poniedziałek poprzedzający zajęcia, tak aby można było zabrać odpowiednią ilość kijów.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

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

WTORKI godz. 12:00 - 14:00

Pilates - kurs zimowy

PONIEDZIAŁKI godz. 11:30

Pierwsze zajęcia 7 listopada.

Zajęcia będą trwały w okresie listopad - grudzień. Pierwszeństwo zapisów dla osób, które nie uczestniczą jeszcze w żadnych zajęciach gimnastycznych.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:30

Gimnastyka z dnia 2.11 zostaje przeniesiona na piątek 4.11 godz. 11:30

Zajęcia taneczne

ŚRODY godz. 12:30

Zajęcia z dnia 2.11 zostają przeniesiona na piątek 4.11 godz. 12:30

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 11:00

Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:30 - 14:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Kawiarenka z dnia 2.11 zostaje przeniesiona na piątek 4.11 godz. 12:30

Kurs komputerowy - od podstaw

CZWARTKI godz. 18:00

Zapraszamy na zajęcia komputerowe, w czasie których będzie prowadzona nauka obsługi komputera od podstaw. W miarę możliwości proszę przynieść własny komputer.

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

PIĄTKI godz. 11:00 - 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 miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

LISTOPAD

w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty fotograficzne

7 listopada (poniedziałek) godz.10:30

Warsztaty dźwiękowe w przestrzeni Cricoteki

8 listopada (wtorek) godz.13:00 - 14:30

Jak znaleźć ciekawy dźwięk i niecodzienny instrument? Czy można tworzyć muzykę z delikatnych szmerów? Zwyczajne i niezwyczajne przedmioty, a także nasz własny głos i ciało posłużą nam w poszukiwaniu dźwięków zupełnie nowych lub na nowo odkrytych.

Zapraszamy na warsztaty wszystkich chętnych i zachęcamy do przyniesienia ze sobą rzeczy, które inspirują nas dźwiękowo.

Warsztaty poprowadzi Ania Szwajgier - kompozytorka, autorka muzyki do filmów animowanych, wideo oraz instalacji dźwiękowych, kuratorka wydarzeń muzyczno-wizualnych.

Decoupage

14 listopada (poniedziałek) godz. 18:00

Przy wykorzystaniu papierowych serwetek i kleju pięknie ozdabiamy przeróżne przedmioty, tworząc ozdoby do domu i drobne prezenty. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych zdolności, wystarczą dobre chęci, a każdy z pewnością stworzy coś wyjątkowego.

Wakacyjne podróże - Włochy

16 listopada (środa) godz.14:00

Z filiżanką espresso przez Italię cz.2

Zapraszamy na pierwsze powakacyjne spotkanie z cyklu Wakacyjne podróże. Jest to okazja do podzielenia się własnymi wspomnieniami z wakacji, pokazania zdjęć, zachęcenia innych do wybrania się w podróż w interesujące miejsca.

Budowanie pozytywnego i realistycznego obrazu samego siebie

17 listopada (czwartek) godz.13:00

Zapraszamy na kolejne spotkanie warsztatowe prowadzone przez psychologa, panią Barbarę Marczyńską.

“Bliżej sztuki” - Warsztaty rysunku

17 listopada (czwartek) godz.18:00

Rękodzieło - Warsztaty robienia biżuterii

21 listopada (poniedziałek) godz.13:00

Bezpłatne porady prawne

25 listopada (piątek) godz.11:00 - 12:00

Sobota na sportowo

5 listopada (sobota) - prowadzący Dobrochna Wiater

Magiczny Kraków

godz. 10:00 Gimnastyka I grupa

godz. 11:00 Wykład: "Jak poradzić sobie z samotnością i depresją poprzez aktywność fizyczną"

godz. 12:00 Gimnastyka II grupa

My się zimy nie boimy - Nordic Walking

19 listopada (sobota) godz. 10:00 - 12:00

Wieczór taneczny

26 listopada (sobota) godz. 17:00 - 19:00