



## **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 "Blżej 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 Dojrzała 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 "Blżej 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 szczególności na arenie międzynarodowej.

Film z krótkim komentarzem prowadzącej warsztaty będzie pretekstem i inspiracją do rozpoczęcia części praktycznej zajęć.

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 "Blżej 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



**Magiczny  
Kraków**

**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](http://www.seniorwcentrum.pl)  
oraz pod adresem: ul. Berka Joselewicza 28