



## **Październik w Nowym Centrum**

2015-10-01

**Nowe Centrum Aktywności Seniorów działające przy Fundacji Nowe Centrum na os. Zielonym 22 w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w październiku:**

### **PONIEDZIAŁKI**

10.00 - 11.00 - gimnastyka - rozciąganie - **os. Zielone 22**

16.00 - 19.00 - warsztaty techniczne - **os. Zielone 22**

### **WTORKI**

9.30 - 11.00 - kurs j. angielskiego - poziom średnio zaawansowany - **os. Zielone 22**

11.00 - 12.00 - kurs j. angielskiego - poziom podstawowy - **os. Zielone 22**

18.00 - 19.00 - gry stolikowe - **os. Zielone 22**

### **ŚRODY**

10.00 - 11.00 - zajęcia ruchowe - fitness - **os. Zielone 22**

15.00 - 16.00 - warsztaty zdrowego żywienia - **os. Zielone 22**

18.30 - 19.30 - kurs obsługi komputera i nowych technologii - poziom średnio zaawansowany - **sala komputerowa - MOWIS, os. Centrum c 10**

### **CZWARTKI**

12.00 - 13.00 - kurs obsługi komputera i nowych technologii - poziom podstawowy - **sala komputerowa - MOWIS, os. Centrum c 10**

15.30 - 17.30 - kurs szycia i haftowania - **os. Zielone 22**



18.00 - 20.00 - warsztaty plastyczne - **os. Zielone 22**

- 1 października - złote szyszki - malowanie i zdobienie
- 8 października - ozdoby z koronki i materiału
- 15 października - gwiazdy z rolek i tektury
- 22 października - ozdoby z gliny
- 29 października - kartka świąteczna - scrapbooking

## **PIĄTKI**

10.00 - 11.00 - zajęcia ruchowe - nordic walking - **os. Zielone 22**

12.00 - 13.00 - gry stolikowe - **os. Zielone 22**

**Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 733 956 640 lub osobisty - os. Zielone 22 w godz. 9.30 - 13.30 (do końca września - os. Słoneczne 14), wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.**

Adres: **os. Zielone 22, 31-958 Kraków**

Najbliższy przystanek autobusowy: „ŻEROMSKIEGO”

Linie autobusowe: 110, 122, 139, 193, 422, 501

Działania współfinansowane są ze środków Gminy Miejskiej Kraków, ze środków Województwa Małopolskiego, ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020