



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum w grudniu.**

2015-12-01

**Grudzień w CAS Senior w Centrum:**

GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: 9:00 - 13:00  
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

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.

[Grudzień w Senior w Centrum.](#)

### **ZAJĘCIA STAŁE:**

#### **Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami**

**PONIEDZIAŁKI** godz. 18:00

Podstawy obsługi komputera. Grupa początkująca.

#### **Podstawy obsługi iPada**

**WTORKI** godz. 12:30

#### **Zajęcia Nordic Walking**

**WTORKI**, godz. 9:30

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. 12:00 I grupa

godz. 13:00 II grupa

#### **Nauka języka angielskiego - grupa podstawowa**

**ŚRODY** godz. 15:00

**PIĄTKI** godz. 15:00

#### **Nauka języka angielskiego - grupa średnio zaawansowana**

**PONIEDZIAŁKI** godz. 9:20



**PIĄTKI** godz. 13:30

**Kawiarenka Seniora**

**WTORKI** godz. 11:00 - 13:00

**ŚRODY** godz. 13:00 - 15:00

**Warsztaty wokalne**

**CZWARTEK** godz. 13:00 - 14:30

**PONADTO:**

**Warsztaty Rękodzieła - piernikowe ludziki**

**3 grudnia (czwartek)** godz.16:00

Tym razem będziemy ozdabiać piernikowe ludziki do zawieszenia na choinkę. Dzięki temu choinki w naszej kawiarni oraz w Państwa domach będą jeszcze piękniej wyglądały i pachniały.

**Warsztaty Blżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem**

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

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

miejsce: CAS Senior w Centrum

**Warsztaty "Blżej sztuki"**

**4 grudnia 2015 (piątek)** godz.10:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

Zapraszam Państwa na kolejne warsztaty plastyczne. Tym razem będziemy mieli okazję choć trochę wejść w świat animacji, stworzyć w prosty sposób swój ruchomy obraz. Żeby lepiej zrozumieć tematykę i pozbyć się skojarzeń z Myszką Miki i Reksiem, przybliżę Państwu krótko twórczość znakomitego artysty animatora Juliana Antonisza.

Odczarujemy czasem szarą rzeczywistość oglądając jego krótkie animacje jak np. "Jak działa jamniczek" czy "Ostry film zaangażowany".

Marta Ruszkowska

Warsztaty połączone z krótkim wykładem będą trwać do 2h

**Pracownia obywatelska**

**7 grudnia (poniedziałek)** godz. 10:30 - 13:00

Temat spotkania: Transport zbiorowy, różni użytkownicy ruchu

Spotkania są okazją do rozmowy między seniorami a miejskimi urzędnikami, naukowcami i działaczami zajmującymi się tematyką przestrzeni i transportu.

Podczas rozmów spisywane będą postulaty seniorów dotyczące potrzebnych zmian w funkcjonowaniu transportu pieszego i zbiorowego oraz projektowaniu przestrzeni wspólnej: miejsc do spotkań i integracji.

Organizator spotkania: Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska

**Warsztaty rękodzieła: wieńce bożonarodzeniowe**

**8 grudnia (wtorek)** godz.16:00



Ze wstążek i wstążeczek zrobimy przepiękne kolorowe wieńce, które będą wspaniałą ozdobą każdego domu.

### **Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni**

**10 grudnia (czwartek)** wyjazd o godz. 10:30

miejsce spotkania: CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

W programie wycieczki zwiedzanie kopalni, przeprawa łódką oraz obiad. Powrót ok. godz. 18:00

Przy zapisach zbierana jest kaucja zwrotna w wysokości 20 zł. Zwrot przysługuje osobom, które wezmą udział w wycieczce. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Wycieczka dla uczestników CAS Senior w Centrum.

Przeciwwskazania do zjazdu do kopalni: niewydolność krążeniowa i oddechowa oraz klaustrofobia.

### **Warsztaty fotograficzne**

**10 grudnia 2015 (czwartek)** godz. 18:00 - 20:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

### **Warsztaty "Bliżej sztuki" - warsztaty w Galerii MCK**

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

**11 grudnia 2015 (piątek)** godz. 11:00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

### **Teatr i eksperyment**

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis był postacią, która z równą swobodą poruszała się w obrębie muzyki, co w sferze sztuk plastycznych. Relacje pomiędzy muzyką i formami plastycznymi odnaleźć można również w obszarze teatru gdzie scenografia, kostiumy i warstwa muzyczna tworzą specyficzną, niemożliwą do rozbicia na poszczególne elementy składowe konstelację.

Interesującym przykładem tego typu poszukiwań artystycznych jest teatr awangardowy, związany z kręgiem rosyjskich konstruktywistów, który stał się ważnym dla sztuki początków XX wieku terenem eksperymentu w obszarze formy muzycznej i plastycznej.

### **Szkolenie finansowe - Senior na Plus!**

**14 grudnia 2015 (poniedziałek)** godz. 10:30 - 14:15

miejsce: CAS Senior w Centrum

Są to warsztaty z edukacji finansowej dla osób 55 plus prowadzone przez Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej. Jest to projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej. Partnerem projektu jest Biuro Informacji Kredytowej S.A.

Głównym celem projektu jest poprawa świadomości seniorów w zakresie możliwości bezpiecznego posługiwania się bezgotówkowymi instrumentami płatniczymi oraz budowania i ochrony własnej wiarygodności finansowej a także ochrony przed kradzieżą tożsamości i wyłudzeniami.

### **Spotkanie świąteczne CAS Senior w Centrum**

**17 grudnia (czwartek)** godz. 18:00



**Magiczny  
Kraków**

miejsce: CAS Senior w Centrum

**Wspólne kolędowanie**

**28 grudnia 2015 (poniedziałek)** godz. 11:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

**Wyjście do kina**

**30 grudnia 2015 (środa)**

**Pomoc przy świątecznej akcji Podaruj Komuś Święta  
Stowarzyszenia Daleko Więcej j 1 - 20 grudnia**