



## **Styczeń w Nowym Centrum**

2016-01-07

**Nowe Centrum Aktywności Seniorów działające przy Fundacji Nowe Centrum na os. Zielonym 22 (wcześniej na os. Słonecznym 14) w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w styczniu 2016 r.:**

[Harmonogram do pobrania](#)

### **PONIEDZIAŁKI**

9.00 - 11.00 - gimnastyka - rozciąganie - **os. Zielone 22**

16.00 - 18.00 - warsztaty techniczne - **os. Zielone 22**

### **WTORKI**

**5.01.2016, 26.01.2016**

9.00 - 10.30 - kurs j. angielskiego - poziom średnio-zaawansowany - **os. Zielone 22**

10.30 - 11.30 - kurs j. angielskiego - poziom podstawowy - **os. Zielone 22**

### **KAŻDY WTOREK:**

16.00 - 18.00 - kurs szycia i haftowania - **os. Zielone 22**

### **ŚRODY**

9.00 - 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 podstawowy - **sala komputerowa - MOWIS, os. Centrum c 10**

### **CZWARTKI**

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

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

- 7 stycznia - decoupage na materiale - woreczki zapachowe,



**Magiczny  
Kraków**

- 14 stycznia - biżuteria z dzianiny,
- 21 stycznia - pompony z bibuły gładkiej i karbowanej oraz materiału,
- 28 stycznia - broszki z materiału.

## **PIĄTKI**

9.00 - 11.00 – zajęcia ruchowe - nordic walking / w przypadku niesprzyjającej pogody - gimnastyka – **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,** 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