



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum - marzec**

2016-03-14

**Zajęcia dla Seniorów w CAS Senior w Centrum**

### **GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum**

**poniedziałek: 10:00 - 14:00**

**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**

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.**

### **ZAJĘCIA STAŁE:**

#### **Badminton**

**PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 14:00**

*Zapraszamy do gry w badmintona na sali.*

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



**PONIEDZIAŁKI godz. 18:00**

*Podstawy obsługi komputera.*

**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. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.*

**Gadżety - pomoc czy frustracja?**

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

**WTORKI godz. 12:00 - 14:00**

**Gimnastyka**

**ŚRODY            godz. 14:00 I grupa**

**godz. 15:00 II grupa**

**Nauka języka angielskiego** - grupa I - prowadzący: Joel Paisley

**ŚRODY            godz. 16:00**

**PIĄTKI            godz. 16:00**

**Nauka języka angielskiego** - grupa IIa - prowadzący: Robin Shep

**PONIEDZIAŁKI    godz. 12:45**

**PIĄTKI            godz. 12:45**



**Nauka języka angielskiego** - grupa IIb - prowadzący: Robin Shep

**PONIEDZIAŁKI** godz. 14:00

**PIĄTKI** godz. 14:00

**Nauka języka angielskiego** -grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

**PONIEDZIAŁKI** godz. 10:30 - 11:15 - grupa IIIa

godz. 11:20 - 12:05 - grupa IIIb

**Kawiarenka Seniora**

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

**ŚRODY** godz. 14:30 - 16:30

**Warsztaty wokalne**

**ŚRODY** godz. 17:10 - 18:30

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

**PIĄTKI** godz. 12:00 - 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 przy kawie lub herbacie miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.*

**Spotkanie brydżowe**

**PIĄTKI** godz. 12:00



**MARZEC w CAS Senior w Centrum:**

**Wykład: GMO a żywienie człowieka**

**Prowadzący: dr inż. Joanna Kapusta-Duch (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)**

**Data:** 2 marca (środa) godz. 12:00

**Miejsce:** CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

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

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

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

**miejsce:** CAS Senior w Centrum

**Warsztaty Rękodziela - Dzień Kobiet**

**03 marca (czwartek) godz.15:00**

**prowadzący:** Gosia Sobotka

**Bezpłatne porady prawne**

**Data:** 4 marca (piątek) godz.11:00 - 12:30

**Miejsce:** CAS Senior w Centrum

*Indywidualne porady prawne oraz szkolenie na temat wybranych elementów praw konsumenta (rękojmia, klauzule etc.).*

**Pszczółki, ich produkty a zdrowie człowieka**

**09 marca (środa) godz.12:00**



**Magiczny  
Kraków**

**prowadzący:** Jacek Smoroń, Piotr Zemełka i Stanisława Szymki -

- Koło Pszczelarzy Wieliczka

**Warsztaty Rękodzieła: aninowyświat - ozdoby wielkanocne**

**10 marca (czwartek) godz.16:00**

**prowadzący:** Ania Jop

**Wyjście kulturalne: warsztaty w Galerii MCK**

*Warsztaty dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzała do sztuki.*

**11 marca (piątek) godz.11.00**

**miejsce spotkania:** Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

**Temat:** *Marność nad marnościami i wszystko marność - XVII-wieczne martwe natury*

**Warsztaty Decoupage**

**14 marca (poniedziałek) godz.18:00**

**prowadzący:** Sylwia Barniak

**Wyjście kulturalne: MOCAK**

**15 marca (wtorek) godz.13:00 - 15:00**

**miejsce spotkania:** Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, ul.Lipowa 4

**Warsztaty genealogiczne - Czy znasz swoich przodków?**

**16 marca (środa) godz.12:00**

*Zapraszamy na pierwsze spotkanie z cyklu: warsztaty genealogiczne, w czasie których będzie można dowiedzieć się gdzie i jak szukać informacji o naszych przodkach. To może być dobry początek poznania historii własnej rodziny.*



Magiczny  
Kraków

**Warsztaty fotograficzne**

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

**Wielki Dzień - spotkanie przedświąteczne**

**20 marca (niedziela) godz. 17:00**

*Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, którym rozpoczniemy Wielki Tydzień i przygotowania do Wielkanocy*

**Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco**

**22 marca (wtorek) godz.13:30 do ok. 16:00**

**miejsce spotkania:** zapewniamy transport spod budynku CAS Senior w Centrum

*Ponowie wybierzemy się do firmy **Cisco**. W czasie tej wizyty zwiedzimy firmę, dowiemy się czym się zajmuje oraz poznamy sposoby wykorzystania nowych technologii w pracy zdalnej. W międzyczasie firma Cisco zaprasza uczestników na mały poczęstunek. **Zapraszamy osoby, które jeszcze nie były w firmie Cisco.***