



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum w kwietniu**

2016-04-22

**Kwiecień 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](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)**

strona internetowa: **[www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)**

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.**

[Harmonogram do pobrania](#)

**Zmiany od 22 kwietnia**

### **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.*

**!!!!!! Ostatnie zajęcia 04.04.2016 r.**

### **Zajęcia Nordic Walking**

**WTORKI, godz.9:45**

**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.*

*W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.*

### **Gadżety - pomoc czy frustracja?**

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów 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**



**Magiczny  
Kraków**

**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. 11:30 - 12:15 - grupa IIIb**

**Kawiarenka Seniora**

**WTORKI godz. 11:30 - 13:30**

**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.*

**Kwiecień w CAS Senior w Centrum:**

**Bezpłatne porady prawne**



**Magiczny  
Kraków**

**Data:** 1 kwietnia (piątek) godz.11:00 - 12:30

**Data:** 29 kwietnia (piątek) godz. 11:00 - 12:30

**Miejsce:** CAS Senior w Centrum

*Indywidualne porady prawne.*

### **Warsztaty Rękodzieła: broszki**

**7 kwietnia (czwartek) godz.16:00**

**prowadzący:** Ania Jop

### **Warsztaty bliżej sztuki**

**8 kwietnia (piątek) godz.10.00-14:00**

*Kontynuacja martwej natury.*

*Po ostatnich zajęciach wiemy co lubimy, jakie są nasze możliwości rysunkowe.*

*Parzymy dobrą herbatę, kawę, w tle dobra muzyka i studiujemy martwą naturę dalej.*

*Zajęcia są skierowane [m.in](#) do tych z Państwa którzy zawsze lubili świat plastyki ale brakowało na niego czasu.*

*Zapraszam serdecznie,*

*Marta Ruszkowska*

### **Z filiżanką espresso prze Italię - spotkanie podróżnicze**

**13 kwietnia (środa) godz.12:00**

### **Wycieczka do Sandomierza**

**16 kwietnia (sobota) godz. 7:30 - ok. 20:00**



**Magiczny  
Kraków**

**Miejsce spotkania:** CAS Senior w Centrum

**Warsztaty Decoupage - ozdabianie doniczek**

**18 kwietnia (poniedziałek) godz.18:00 prowadzący:** Sylwia Barniak

**Wykład: żywienie a geny**

**Prowadzący:** prof. dr hab. Renata B. Kostogrys (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

**Data:** 20 kwietnia (środa) godz. 12:00

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

**Warsztaty fotograficzne**

**28 kwietnia (czwartek) godz.18:00**

**Warsztaty genealogiczne - wyjście do Archiwum Narodowego**

**27 kwietnia (środa) godz.12:00**

**miejsce spotkania:** Archiwum Narodowe, ul. Sienna 16

**Wyjście kulturalne: CRICOTEKA - Działania z przedmiotami**

**26 kwietnia (wtorek) godz.13:00**

**miejsce spotkania:** Nadwiślańska 2-4, Kraków

*Spotkanie warsztatowe*

*Spotkanie rozpoczniemy od opowieści o budynku i zaprezentowania fascynującej architektury nowego budynku Cricoteki od środka. Co w nim niesamowitego? Jakie łączy funkcje? Czym zajmuje się Cricoteka?*



**Magiczny  
Kraków**

*Po krótkim spacerze po budynku poznamy się bliżej, wykorzystując do tego ulubione przez Tadeusza Kantora zwykłe-niezwykłe elementy.*

*W drugiej części spotkania - warsztatowej - będziemy oswajać przedmioty, przyglądać się im w nowym świetle, zastanowimy się, co to znaczy „patrzeć” i „widzieć”. Wykorzystamy teatralne techniki. Sprawdzimy, jakie historie przedmioty opowiadają i jak inspirują do opowiadania historii.*

*Prowadzenie: Justyna Sławik i Alla Maslovskaya*

### **Wyjście kulturalne: MOCAK**

**28 kwietnia (czwartek) godz.13:00**

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

*Spotkanie będzie obejmowało oprowadzanie po wystawie "**Medycyna w sztuce**" połączone z rozmową na temat wybranych prac.*

*Jak piszą kuratorki wystawy: "Medycyna jest źródłem wielu tematów, które w różny sposób „dręczą” ludzką egzystencję. Tym samym jest wymarzonym polem dla sztuki. Artyści doskonale wyczuwają „dostawców symboli”. A medycyna jest dostawcą wszechstronnym. Przede wszystkim wie bardzo dużo o tym, co to znaczy być skazanym na śmiertelne ciało." Więcej informacji na temat wystawy: <https://mocak.pl/medycyna-w-sztuce>*