



**Magiczny
Kraków**

Senior w Centrum w czerwcu

2016-06-21

[Czerwiec w CAS Senior w Centrum:](#)

[Harmonogram do pobrania](#)

[Zmiany w harmonogramie od 6 czerwca 2016 r.](#)

[Zmiana terminu wyjścia do **CRICOTEKI**](#)

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 badminton na sali.

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?

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

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

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 herbatce miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

Konsultacje z języka angielskiego

grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

9 czerwca (czwartek)

godz. 11:00 - 12:30

Możliwość skorzystania z indywidualnej pomocy.

CZERWIEC w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty genealogiczne - Czy znasz swoich przodków?

1 czerwca (środa) godz.12:00

prowadzący: Barbara Michalik-Russek

Zapraszamy na kolejne 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. Tym razem będziemy mówić o szukaniu informacji w internecie.

Wycieczka do Tyńca - miejsce spotkania: przystanek Centrum Kongresowe

2 czerwca (czwartek) godz.10:00 - 14:00

W programie zwiedzanie Opactwa i Muzeum Benedyktynów, spacer po malowniczej okolicy, pamiątkowe zdjęcie, drobny poczęstunek. Wyjazd organizowany przez studentki Uniwersytetu Jagiellońskiego we współpracy z CAS Senior w Centrum.

Festyn rodzinny Kazik Dzieciom

4 czerwca (sobota) godz. 13:00 - 18:00

Zapraszamy Państwa wraz z wnukami na Festyn rodzinny, który odbędzie się na parkingu przy naszym budynku. W czasie festynu liczne, bezpłatne atrakcje: dmuchańce, malowanie twarzy, bańki mydlane, warsztaty artystyczne: "Moja dzielnia - osławiamy Kazika", "O Kolekcji Mocak-u",



pokazy rzucania lasso, nauka futbolu amerykańskiego i in.

Cisco w CAS

8 czerwca (środa) godz.11:00 - 15:00

Tym razem pracownicy firmy Cisco odwiedzą nasz CAS. Specjalnie dla Państwa nasi goście poprowadzą spotkanie na temat nowych technologii, opowiedzą czym zajmuje się ta firma, co to są social media, do czego służą, do czego używają ich ludzie, jak też porozmawiają Państwo o bezpieczeństwie w sieci. Będzie też czas na luźną rozmowę przy kawie i herbacie. Zapraszamy

Warsztaty Rękodzieła:

prowadzący: Gosia Sobotka

9 czerwca (czwartek) godz.15:00

Dzień amerykański w CAS Senior w Centrum

10 czerwca (piątek)

W tym dniu w ramach zajęć z języka angielskiego będziemy mieli przyjemność spędzić czas z kilkunastoosobową grupą Amerykanów.

Wyjście kulturalne: CRICOTEKA

21 czerwca (wtorek) godz.13:00 ZMIANA TERMINU !!!

miejsce spotkania: Nadwiślańska 2-4, Kraków

Występ norweskiego chóru SANGBRØDRENE

Data: 16 czerwca o godz.12:00

Miejsce: CAS Senior w Centrum

SANGBRØDRENE to chór męski składający się z aktywnie działających, sympatycznych emerytów. Repertuar zespołu to norweska muzyka ludowa i popularna wykonywana a cappella oraz z towarzyszeniem fortepianu. Wraz z zespołem występuje również dwoje solistów: Jakub



**Magiczny
Kraków**

Adam Niedziela, bas oraz sopran w postaci dyrygenta. Obok folku zespół ma również w swoim repertuarze kilka utworów muzyki klasycznej, jazzu, a nawet gospel.

Na zakończenie występujący opowiedzą o swoich działaniach oraz o miejscowości, z której pochodzą.

Wykład żywieniowy:

Temat: "Racjonalne odżywianie - propozycja jadłospisu"

Prowadzący: mgr inż. Ewelina Kukiełka, mgr Jarosław Oczkowicz (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

Data: 22 czerwca (środa) godz. 12:00

Piękno nie ma wieku

Wystawa fotografii seniorów CAS-u Senior w Centrum

23 czerwca (czwartek) godz.17:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

Serdecznie zapraszamy na wystawę zdjęć wykonanych w czasie sesji fotograficznej uczestnikom naszego CAS-u. Zachęcamy do przyścia z dziećmi, znajomymi, sąsiadami itp.

Bezpłatne porady prawne

24 czerwca (piątek) godz.11:00 - 12:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

Wykład żywieniowy:

Temat: "Żywność niekonwencjonalna"

Prowadzący: dr inż. Magdalena Franczyk-Żarów (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)



**Magiczny
Kraków**

Data: 29 czerwca (środa) godz. 12:00

Warsztaty fotograficzne

30 czerwca (czwartek) godz.13:00

Warsztaty Rękodziela:

prowadzący: Anna Jop

30 czerwca (czwartek) godz.16:00