



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum w sierpniu**

2016-08-31

**Sierpień w CAS Senior w Centrum:**

[Harmonogram do pobrania](#)

[Harmonogram zmodyfikowany po fakcie do pobrania](#)

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

**poniedziałek: 10:00 - 14:00**

**wtorek: 10:00 - 14:00**

**środa: 10:00 - 14:00**

**czwartek: 10:00 - 14:00**

**piątek: 10:00 - 14:00**

**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.**

**Wakacje z wnukami**

**PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 13:00**

*Wakacje to czas kiedy wnuki często spędzają czas z dziadkami, zatem zapraszamy do zabrania ich ze sobą do naszego CAS-u, gdzie będzie dla Państwa udostępniona sala z zabawkami, grami itp. Będzie też można pograć w badmintona czy piłkę na dużej sali. Dzięki temu również Państwa wnuki będą mogły poznać się ze sobą nawzajem.*

**Zajęcia Nordic Walking** - od lipca zmiana miejsca spotkania!!!!

**WTORKI, godz. 10:00**

**miejsce spotkania:** wejście do Parku Bednarskiego od strony basenu Korona - schody przy Placu Niepodległości i ul. Jana Zamoyskiego

*Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.*

*W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.*

*Wymagane zgłoszenie uczestnictwa najpóźniej do godz. 14:00 w poniedziałek poprzedzający zajęcia, tak aby można było zabrać odpowiednią ilość kijów.*

**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 !!!!!**

**CZWARTKI godz. 11:00**

**Kawiarenka Seniora**

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

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

**Gramy, gry, gry, gry....(również z wnukami) - gry planszowe i stolikowe**

**PIĄTKI godz. 11:00 - 13:00**



*Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. Zapraszamy do udziału również Państwa wnuki.*

### **Konsultacje/konwersacje j. angielski**

**PONIEDZIAŁKI: 10:30 - 12:30**

**WTORKI: 18:00 - 20:00 - we wtorki wejście przez Kawiarnię Spotkawie**

*W tym czasie zapraszamy Państwa na indywidualne spotkania z lektorem, można wtedy poprosić o wyjaśnienie trudniejszych kwestii lub pokonwersować w j. angielskim. Każdej osobie lektor poświęci ok.30 min.*

*Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na konkretną godzinę, najpóźniej dzień wcześniej do godz. 14:00 osobiście lub telefonicznie.*

***Jeśli nie będzie zapisanych chętnych zajęcia będą odwołane.***

### **Wyjście kulturalne: Cricoteka**

**16 sierpnia (wtorek) godz.12:30 - 14:30**

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

### ***Interaktywny spacer po Cricotece - powrót do dzieciństwa***

*Dzieciństwo odgrywało szczególną rolę w twórczości Tadeusza Kantora. Wspomnienia z tego okresu przywoływane były przez artystę w formie „klisz pamięci”. Do jakich zdarzeń i obrazów z dzieciństwa powracają odbiorcy dzieł Kantora w kontakcie z jego twórczością? Czy budynek Cricoteki i obiekty prezentowane na wystawie mogą zainspirować do podróży w przeszłość lub w przyszłość?*

*Warsztaty mają charakter spaceru po Cricotece. Spotkanie będzie okazją do podzielenia się ulubionymi miejscami, zabawami, książkami, smakami i wylicznkami. Państwa opowieści stanowią dla nas cenny materiał edukacyjny i podczas wspólnych rozmów stworzymy przewodnik dla dzieci.*

**Warsztaty Rękodzieła:                      prowadzący: Gosia Sobotka**

**16 sierpnia (wtorek) godz.18:00**

### **Wyjazd do Lanckorony na trening Nordic Walking**

**20 sierpnia (sobota) godz. ok. 9:00 - 15:00**

*Przyjmujemy zapisy chętnych na trening Nordic Walking w Lanckoronie.*



**Magiczny  
Kraków**

*Przejazd kursowym busem w kierunku "Stryśzów", odjeżdżającym z ul. Ogrodowej 4. (Parking naprzeciwko Galerii Krakowskiej). Na przystanku będzie p. Dobrochna Wiater.*

*Koszt biletów uczestnicy pokrywają indywidualnie (cena 6,50 w jedną stronę).*

*Na miejscu ok. 2,5 h trening Nordic Walking prowadzony przez p. Dobrochnę. Po treningu odpoczynek z poczęstunkiem w kawiarni.*

*Powrót we własnym zakresie busem o godz. 14:15 lub o godz. 17:20*

*Obowiązuje strój sportowy oraz wygodne, stabilne buty!!! Zabieramy małe plecaki, wodę!!!!*

***W razie niepogody wyjazd może zostać odwołany.***

### **Warsztaty fotograficzne**

**25 sierpnia (czwartek) godz.13:00**

### **Bezpłatne porady prawne**

**26 sierpnia (piątek) godz.11:00**

**Warsztaty Decoupage:                    prowadzący: Sylwia Barniak**

**29 sierpnia (poniedziałek) godz.18:00**

**30 sierpnia odbyła się wycieczka naszych seniorów do Pieskowej Skąły, która nie była podana w sierpniowym harmonogramie, gdyż była zorganizowana później**