



**Magiczny
Kraków**

Senior w Centrum w październiku

2016-10-10

Październik w CAS Senior w Centrum:

[harmonogram do pobrania](#)

[zmiany od 10 października 2016 r.](#)

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. 12 265 65 53, 733 131 638

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.



PAŹDZIERNIK - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

Nauka języka angielskiego - grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

PONIEDZIAŁKI godz. 9:30 - 10:30 - grupa IIIa

WTORKI godz. 9:30 - 10:30 - grupa IIIb

Zajęcia Nordic Walking

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.

UWAGA: W DNIU 4.10 spotykamy się w CAS Senior w Centrum!!!

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. 11:30

Gimnastyka z dnia 26.10 zostaje przeniesiona na piątek 21.10 godz. 11:30

Zajęcia taneczne

ŚRODY godz. 12:30

Zajęcia z dnia 26.10 zostaje przeniesiona na piątek 21.10 godz. 12:30

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 11:00

Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:30 - 14:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Kurs komputerowy - od podstaw

CZWARTKI godz. 18:00

Zapraszamy na zajęcia komputerowe, w czasie których będzie prowadzona nauka obsługi komputera od podstaw. W miarę możliwości proszę przynieść własny komputer.

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

PIĄTKI godz. 11:00 - 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 miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

PAŹDZIERNIK

w CAS Senior w Centrum:

Trudna sztuka optymizmu - spotkanie warsztatowe

6 października (czwartek) godz.13:00

Zapraszamy na spotkanie prowadzone przez psychologa, panią Barbarę Marczyńską.



Decoupage

10 października godz. 18:00

Przy wykorzystaniu papierowych serwetek i kleju pięknie ozdabiamy przeróżne przedmioty, tworząc ozdoby do domu i drobne prezenty. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych zdolności, wystarczą dobre chęci, a każdy z pewnością stworzy coś wyjątkowego.

Wycieczka do Wrocławia

11-13 października

Spotkanie z dietetykiem

17 października (poniedziałek) godz. 12:00

**godz. 12:00 - 13:00 - Spotkanie z dietetykiem, możliwość wykonania
badania analizy składu ciała**

godz. 13:30 - 14:00 - wykład pt. "Dieta seniora a pamięć i koncentracja."

Rękodzieło - prowadzący Gosia Sobotka

18 października (wtorek) godz.15:00

Wakacyjne podróże - Włochy

19 października (środa) godz.14:00

Z filiżanką espresso przez Italię cz.2

Zapraszamy na pierwsze powakacyjne spotkanie z cyklu Wakacyjne podróże. Jest to okazja do podzielenia się własnymi wspomnieniami z wakacji, pokazania zdjęć, zachęcenia innych do wybrania się w podróż w interesujące miejsca.

Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco

20 października (czwartek) godz.12:45

miejsce spotkania: zapewniamy transport spod budynku CAS Senior w Centrum

Co w trawie piszczy to cykl spotkań w czasie których chcielibyśmy zabrać Państwa do różnych miejsc, firm czy instytucji w Krakowie.

*Ponownie 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. Na*



**Magiczny
Kraków**

zakończenie firma Cisco zaprasza uczestników na lunch.

Rękodzieło - prowadzący A. Jop

24 października (poniedziałek) godz.18:00 - PACYNKI cd.

“Blżej sztuki” - Warsztaty rysunku

27 października (czwartek) godz.18:00

Uczestnicy zajęć będą studiować swoją twarz, stworzą swój własny portret.

W związku z tym, że w trakcie tego zadania jest potrzebne lustro, odbicie, proszę o przyniesienie swoich lusterek, nie mniejszych niż format A5

Bezpłatne porady prawne

28 października (piątek) godz.11:00 - 12:00