



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

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