



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum w listopadzie**

2016-11-03

**Listopad w CAS Senior w Centrum:**

[harmonogram do pobrania](#)

### **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.



**LISTOPAD - ZAJĘCIA STAŁE:**

**Nauka języka angielskiego** grupa I - 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

**PIĄTKI** godz. 10:30 - 11:30 - grupa IIIa

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

**Zajęcia Nordic Walking**

**WTORKI** godz. 10:00

**miejsce spotkania:** Park Bednarskiego (plac zabaw)

*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?**

*Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.*



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

**Pilates - kurs zimowy**

**PONIEDZIAŁKI godz. 11:30**

*Pierwsze zajęcia 7 listopada.*

*Zajęcia będą trwały w okresie listopad - grudzień. Pierwszeństwo zapisów dla osób, które nie uczestniczą jeszcze w żadnych zajęciach gimnastycznych.*

**Gimnastyka**

**ŚRODY godz. 11:30**

**Gimnastyka z dnia 2.11 zostaje przeniesiona na piątek 4.11 godz. 11:30**

**Zajęcia taneczne**

**ŚRODY godz. 12:30**

**Zajęcia z dnia 2.11 zostają przeniesiona na piątek 4.11 godz. 12:30**

**Gimnastyka**

**CZWARTKI godz. 11:00**

**Kawiarenka Seniora**

**ŚRODY godz. 12:30 - 14:30**

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

**Kawiarenka z dnia 2.11 zostaje przeniesiona na piątek 4.11 godz. 12:30**

**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, gramy, gramy.... - 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.*

**LISTOPAD**

**w CAS Senior w Centrum:**

**Warsztaty fotograficzne**

**7 listopada (poniedziałek) godz.10:30**

**Warsztaty dźwiękowe w przestrzeni Cricoteki**

**8 listopada (wtorek) godz.13:00 - 14:30**

*Jak znaleźć ciekawy dźwięk i niecodzienny instrument? Czy można tworzyć muzykę z delikatnych szmerów? Zwyczajne i niezwykłe przedmioty, a także nasz własny głos i ciało posłużą nam w poszukiwaniu dźwięków zupełnie nowych lub na nowo odkrytych.*

*Zapraszamy na warsztaty wszystkich chętnych i zachęcamy do przyniesienia ze sobą rzeczy, które inspirują nas dźwiękowo.*

*Warsztaty poprowadzi Ania Sz wajgier - kompozytorka, autorka muzyki do filmów animowanych, wideo oraz instalacji dźwiękowych, kuratorka wydarzeń muzyczno-wizualnych.*



### **Decoupage**

**14 listopada (poniedziałek) 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.*

### **Wakacyjne podróże - Włochy**

**16 listopada (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.*

### **Budowanie pozytywnego i realistycznego obrazu samego siebie**

**17 listopada (czwartek) godz.13:00**

*Zapraszamy na kolejne spotkanie warsztatowe prowadzone przez psychologa, panią Barbarę Marczyńską.*

### **“Blżej sztuki” - Warsztaty rysunku**

**17 listopada (czwartek) godz.18:00**

### **Rękodzieło - Warsztaty robienia biżuterii**

**21 listopada (poniedziałek) godz.13:00**

### **Bezpłatne porady prawne**

**25 listopada (piątek) godz.11:00 - 12:00**



**Magiczny  
Kraków**

**Sobota na sportowo**

**5 listopada (sobota) - prowadzący Dobrochna Wiater**

godz. 10:00 Gimnastyka I grupa

godz. 11:00 Wykład: "Jak poradzić sobie z samotnością i depresją poprzez aktywność fizyczną"

godz. 12:00 Gimnastyka II grupa

**My się zimy nie boimy - Nordic Walking**

**19 listopada (sobota) godz. 10:00 - 12:00**

**Wieczór taneczny**

**26 listopada (sobota) godz. 17:00 - 19:00**