



**Magiczny  
Kraków**

## **Senior w Centrum w grudniu**

2016-12-01

**Grudzień 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.



**GRUDZIEŃ - 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.*



**Magiczny  
Kraków**

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

**Pilates - kurs zimowy**

**PONIEDZIAŁKI godz. 11:30**

*Zajęcia będą trwały w okresie listopad - grudzień.*

**Gimnastyka**

**ŚRODY godz. 11:30**

**Zajęcia taneczne**

**ŚRODY godz. 12:30**

**Gimnastyka**

**CZWARTKI godz. 11:00**

**Kawiarenka Seniora**

**ŚRODY godz. 12:30 - 14:30**

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

**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.*



**Magiczny  
Kraków**

## **GRUDZIEN**

**w CAS Senior w Centrum:**

### **Spotkanie z autorem książki "Bóg ma się dobrze" Mariuszem Muszczyńskim**

**1 grudnia (czwartek) godz.13:00**

### **Wyjście kulturalne: MOCAK**

**2 grudnia (piątek) godz.11:00  
miejsce spotkania: MOCAK, ul. Lipowa 4**

W ramach akcji Tydzień Seniora w MOCAK zapraszamy do wzięcia udziału w oprowadzeniu i dyskusji na temat wystawy czasowej: "Sztuka wyjęta z codzienności Daniela Spoerriego".

### **Sobota na sportowo**

**3 grudnia (sobota) - prowadzący Dobrochna Wiater**

godz. 10:00 Gimnastyka I grupa

godz. 11:00 Wykład: "Praca ciała i umysłu. Koordynacja, równowaga i stabilizacja"

godz. 12:00 Gimnastyka II grupa

### **Warsztaty rękodzieła - ozdoby świąteczne**

**5 grudnia (poniedziałek) godz.10:00**

prowadzący: Ania Jop

### **Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów**

**6 grudnia (wtorek) godz.12:30**

Zakres tematyki spotkania będzie obejmować m. innymi następujące zagadnienia:



Jak być świadomym, racjonalnym konsumentem i umieć prawidłowo zachowywać się na rynku. Bądź otwarty na oferty przedsiębiorców ale naucz się asertywności. To wcale nie takie trudne a wygrasz więcej.

Jak racjonalnie zarządzać budżetem domowym aby zaoszczędzić pieniądze, czas i nerwy?

Jak bezpiecznie zmienić dostawcę prądu, gazu czy usług telekomunikacyjnych?

Konsument jako pacjent na rynku usług medycznych. Jakie prawa i obowiązki ma pacjent oraz gdzie i kogo może szukać pomocy?

Pościel i garnki za 20 tysięcy złotych? Jakie prawa mają konsumenci podczas zakupów na pokazach, prezentacjach, bezpłatnych badaniach medycznych?

Idą Święta a wraz z nim uwaga na promocje. Jakie pułapki zastawiają na nas handlowcy i jakie prawa nam przysługują. Co zrobić aby zamiast pomocnikiem św. Mikołaja nie zostać niewolnikiem banku czy lichwiarskiej firmy pożyczkowej?

### **Wakacyjne podróże - Ukraina, Lwów, Drohobycz, Truskawiec**

**8 grudnia (czwartek) godz.12:30**

*Zapraszamy na kolejne 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.*

### **Warsztaty robienia biżuterii**

**9 grudnia (piątek) godz.12:00**

### **Decoupage**

**12 grudnia (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.*

### **Bezpłatne porady prawne**



**Magiczny  
Kraków**

**16 grudnia (piątek) godz.11:00 - 12:00**

**Spotkanie przedświąteczne**

**21 grudnia (środa) godz.16:30**

*Serdecznie zapraszamy na przedświąteczne spotkanie, w czasie którego będą mieli Państwo okazję obejrzeć Pastorałkę w wykonaniu zespołu poetycko-muzycznego "Bez nazwy". Spotkanie umili wspólne kolędowanie oraz poczęstunek.*