



**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

strona internetowa: 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.



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.