

Nowe Centrum Aktywności Seniorów działające przy Fundacji Nowe Centrum na **os. Zielonym 22** w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w **październiku**:

PONIEDZIAŁKI

10.00 - 11.00 – gimnastyka – rozciąganie – **os. Zielone 22**

16.00 – 19.00 – warsztaty techniczne – **os. Zielone 22**

WTORKI

9.30 – 11.00 – kurs j. angielskiego – poziom średnio zaawansowany – **os. Zielone 22**

11.00 – 12.00 - kurs j. angielskiego – poziom podstawowy – **os. Zielone 22**

18.00 – 19.00 – gry stolikowe – **os. Zielone 22**

ŚRODY

10.00 - 11.00 – zajęcia ruchowe – fitness – **os. Zielone 22**

15.00 – 16.00 – warsztaty zdrowego żywienia – **os. Zielone 22**

18.30 – 19.30 – kurs obsługi komputera i nowych technologii – poziom średnio zaawansowany - **sala komputerowa – MOWIS, os. Centrum c 10**

CZWARTKI

12.00 – 13.00 - kurs obsługi komputera i nowych technologii – poziom podstawowy - **sala komputerowa – MOWIS, os. Centrum c 10**

15.30 – 17.30 – kurs szycia i haftowania - **os. Zielone 22**

18.00 – 20.00 – warsztaty plastyczne – **os. Zielone 22**

- 1 października - złote szyszki – malowanie i zdobienie
- 8 października - ozdoby z koronki i materiału
- 15 października - gwiazdy z rolek i tektury
- 22 października - ozdoby z gliny
- 29 października - kartka świąteczna - scrapbooking

PIĄTKI

10.00 - 11.00 – zajęcia ruchowe - nordic walking – **os. Zielone 22**

12.00 – 13.00 – gry stolikowe – **os. Zielone 22**

DZIAŁALNOŚĆ NOWEGO CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW DOFINANSOWANA JEST ZE ŚRODKÓW GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW.

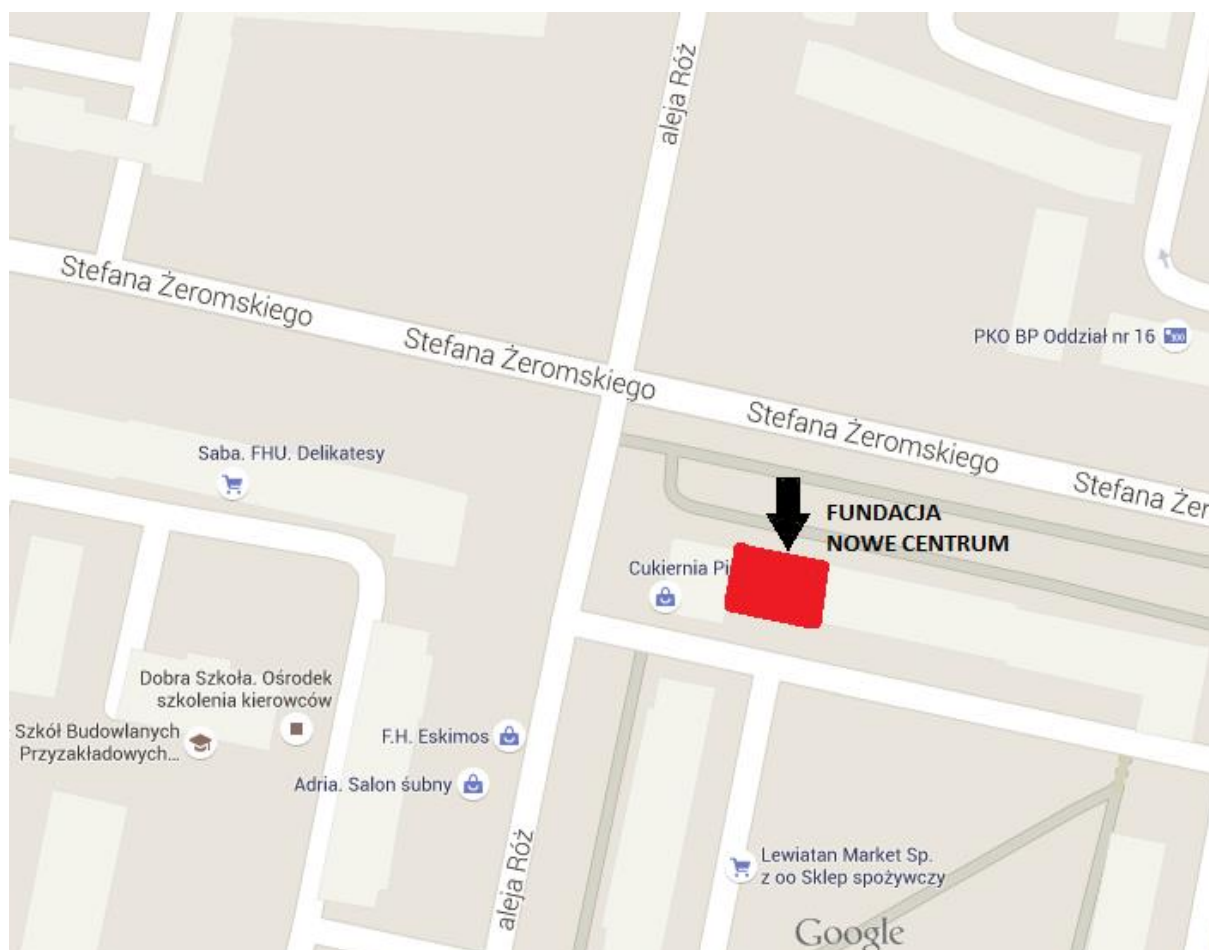
Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 733 956 640 lub osobisty – os. Zielone 22 w godz. 9.30 – 13.30 (do końca września – os. Słoneczne 14), wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.

Adres: **os. Zielone 22, 31-958 Kraków**

Najbliższy przystanek autobusowy: „ŻEROMSKIEGO”

Linie autobusowe: 110, 122, 139, 193, 422, 501

Działania współfinansowane są ze środków Gminy Miejskiej Kraków, ze środków Województwa Małopolskiego, ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



ASIOS

DZIAŁALNOŚĆ NOWEGO CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW DOFINANSOWANA JEST ZE ŚRODKÓW GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW.