



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

---

## **GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum**

<b>poniedziałek:</b>	<b>9:00 - 12:00</b>
<b>wtorek:</b>	<b>9:00 - 12:00</b>
<b>środa:</b>	<b>12:00 - 16:00</b>
<b>czwartek:</b>	<b>9:00 - 12:00</b>
<b>piątek:</b>	<b>12:00 - 16:00</b>

**nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53**

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

**Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.**

# Listopad w CAS Senior w Centrum:

## ZAJĘCIA CYKLICZNE:

### Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

PONIEDZIAŁKI godz. 18:00

*Podstawy obsługi komputera. Grupa początkująca.*

### Podstawy obsługi iPada

WTORKI godz. 12:30

### Zajęcia Nordic Walking

WTORKI, godz. 9:30

**miejsce spotkania:** siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

*Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły.*

*Zapewniamy kije dla uczestników.*

### Gimnastyka

ŚRODY      godz. 12:00 I grupa

godz. 13:00 II grupa

### Nauka języka angielskiego - grupa podstawowa

ŚRODY      godz. 15:00

PIĄTKI      godz. 15:00

### Kawiarenka Seniora

WTORKI      godz. 11:00 - 13:00

ŚRODY      godz. 13:00 - 15:00

### Warsztaty wokalne

CZWARTEK      godz. 13:00 - 14:30

## **PONADTO:**

### **Warsztaty rękodzieła: Jesienne bukiety**

3 listopada (wtorek) godz. 16:00

### **Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem**

5 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30

19 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30

miejsce: Krakowski Teatr VARIETE, ul. Grzegórzecka 71

### **Zajęcia komputerowe - grupa zaawansowana**

5 listopada (czwartek) godz. 18:00

*Temat zajęć: przesyłanie i przechowywane zdjęć cyfrowych.*

### **Gramy, gramy, gram.... - wieczór gier planszowych**

5 listopada (czwartek) godz.19:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

### **Jesień życia**

10 listopada (wtorek) godz.18:00

*Jesień życia - nie musi być szara i smutna - są to spotkania w czasie których chcielibyśmy "oswajać przemijanie", poruszać nurtujące tematy, mówić o radzeniu sobie z samotnością, o lękach, problemach, ale też radościach związanych z wiekiem, o pozytywnym nastawieniu, aktywności, etc.*

### **Międzypokoleniowe warsztaty Decoupage**

12 listopada (czwartek) godz.18:00

19 listopada (czwartek) godz.15:00

*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.*

*Na warsztaty można przyjść z córką, synem, wnuczkiem, wnuczką. Każde pokolenie jest zaproszone. Dzieci od 9 roku życia.*

### **Warsztaty "Bliżej sztuki"- warsztaty w Galerii MCK**

*Warsztaty dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzała sztuka.*

13 listopada 2015 (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

**Między symbolizmem a abstrakcją**

Podczas zajęć *Między symbolizmem a abstrakcją* zostaną zaprezentowane sylwetki takich artystów jak Arnold Böcklin, Odilon Redon czy *James Abbott McNeill Whistler*, których twórczość niejednokrotnie stanowi pomost pomiędzy tymi dwoma nurtami a jednocześnie tworzy istotny kontekst dla dzieł Mikalajusa Konstantinasa Čiurlionisa.

### **Koncert dla seniorów w CENTRUM KONGRESOWYM ICE**

**16 listopada 2015 (poniedziałek) godz.11:00**

*W dniu 16 listopada o godzinie 11:00 Urząd Miasta Krakowa zaprasza krakowskich seniorów do Centrum Kongresowego ICE ul. Marii Konopnickiej 17. Podczas koncertu zaprezentują się: Krakowska Młoda Filharmonia – Orkiestra Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. M. Karłowicza w Krakowie pod dyrekcją Tomasza Chmiela oraz Chór I Liceum Ogólnokształcącego im. Bartłomieja Nowodworskiego w Krakowie pod dyrekcją Ryszarda Żróbka.*

### **Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem**

**19 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30**

**miejsce:** Krakowski Teatr VARIETE, ul. Grzegórzecka 71

### **Międzypokoleniowe warsztaty Decoupage**

**19 listopada (czwartek) godz.15:00**

### **Warsztaty fotograficzne**

**19 listopada 2015 (czwartek) godz.18:00 - 20:00**

**miejsce:** Cas Senior w Centrum

*Zapraszamy na zajęcia fotograficzne. Na początku przy wykorzystaniu iPadów będziemy poznawać podstawowe zasady fotografii.*

### **Warsztaty “Bliżej sztuki” - Polska szkoła plakatu - ciąg dalszy**

**20 listopada 2015 (piątek) godz.10:00**

**miejsce:** Cas Senior w Centrum

**prowadzący: Marta Ruskowska**

*Warsztaty będą stanowić kontynuację naszego październikowego spotkania.*

*Posiadając już pewną wiedzę na temat polskiej szkoły plakatu i wykonując swoje pierwsze prace zgłębimy jeszcze bardziej temat.*

*Tym razem będziemy mieli okazję obejrzeć inspirujący dokument pt " Druga strona plakatu" w reżyserii Marcina Latałło, przybliżający ówczesny świat, pokazujący sylwetki wielkich artystów-plastyków i ich język tworzenia.*

### **Warsztaty “Bliżej sztuki” - MOCAK**

**Czas na sztukę: Artyści z Krakowa**

**26 listopada 2015 (czwartek) godz.11:00 - 13:00**

**miejsce spotkania:** Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK

ul. Lipowa 4,

*Zapraszamy na oprowadzanie po wystawie Artyści z Krakowa. Generacja 1980–1990. Spotkanie będzie połączone ze wspólną interpretacją wybranych prac i rozmową na temat tendencji w sztuce najnowszej.*

*Wydarzenie organizowane w ramach projektu Tydzień Seniora.*

### **Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco**

**26 listopada 2015 (czwartek) godz.13:30 do ok. 16:00**

**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.*

*Tym razem 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 zakończenie firma Cisco zaprasza uczestników na lunch.*

### **Bezpłatne porady prawne**

**27 listopada 2015 (piątek)**

**miejsce:** CAS Senior w Centrum

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Ilość miejsc ograniczona.**

**Zapraszamy na naszą stronę internetową:**

**[www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)**