

**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 **listopadzie**:

### **PONIEDZIAŁKI**

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

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

### **WTORKI**

9.00 – 10.30 – kurs j. angielskiego – poziom średnio zaawansowany – **os. Zielone 22**

10.30 – 11.30 - kurs j. angielskiego – poziom podstawowy – **os. Zielone 22**

17.00 – 19.00 – kurs szycia i haftowania - **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**

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

- 5 listopada - ozdoby z drewna - malowanie
- 12 listopada - bombki z cekinów cz.1
- 19 listopada - bombki z cekinów cz.2
- 26 listopada - bombki techniką decupage

### **PIĄTKI**

10.00 - 11.00 – zajęcia ruchowe - nordic walking/ w przypadku niesprzyjającej pogody - gimnastyka – **os. Zielone 22**

**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, wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.**

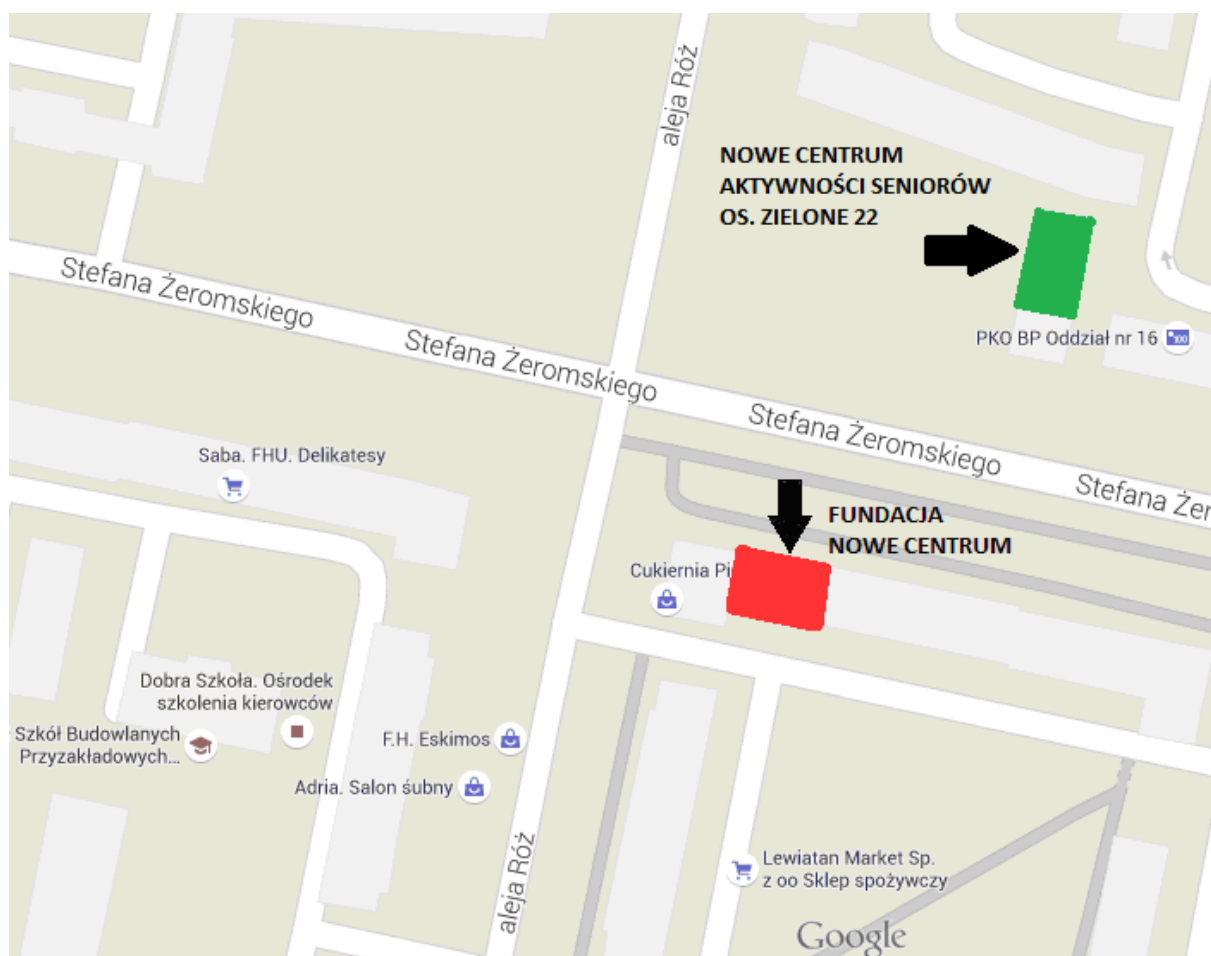
**DZIAŁALNOŚĆ NOWEGO CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW DOFINANSOWANA JEST ZE ŚRODKÓW GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW.**

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.**