

Nowe Centrum Aktywności Seniorów działające przy Fundacji Nowe Centrum na os. Zielonym 22 (wcześniej na os. Słonecznym 14) w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w **grudniu**:

### **PONIEDZIAŁKI**

9.00 - 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**

16.00 – 18.00 – kurs szycia i haftowania - **os. Zielone 22**

### **ŚRODY**

9.00 - 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**

- 3 grudnia - stroik świąteczny - florystyka
- 10 grudnia - spotkanie przy choince – wspólne tworzenie ozdób i ubieranie choinki

### **PIĄTKI**

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

**17 grudnia godz. 17.00 – spotkanie wigilijne – os. Zielone 22**

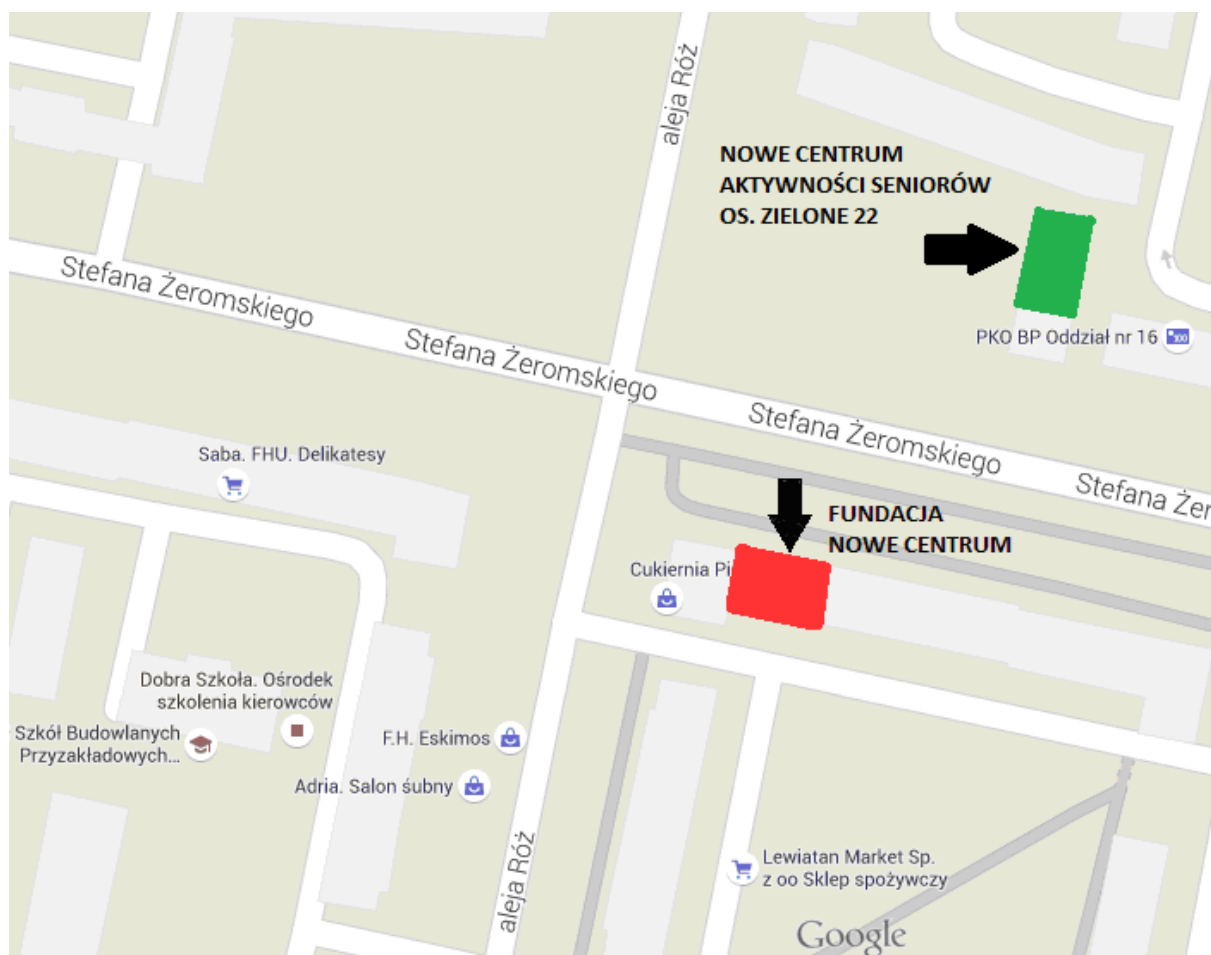
Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 733 956 640 lub osobisty – os. Zielone 22 w godz. 9.30 – 13.30, wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.

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.**