



GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek:	9:00 - 13:00
wtorek:	10:00 - 14:00
środa:	12:00 - 16:00
czwartek:	12:00 - 16:00
piątek:	12:00 - 16:00

nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: **www.seniorwcentrum.pl**

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

ZAJĘCIA STAŁE:

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

Nauka języka angielskiego - grupa średnio zaawansowana

PONIEDZIAŁKI godz. 9:20

PIĄTKI godz. 13:30

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:00 - 13:00

ŚRODY godz. 13:00 - 15:00

Warsztaty wokalne

CZWARTEK godz. 13:00 - 14:30



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Grudzień w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty Rękodzieła - piernikowe ludziki

3 grudnia (czwartek) godz.16:00

Tym razem będziemy ozdabiać piernikowe ludziki do zawieszenia na choinkę. Dzięki temu choinki w naszej kawiarni oraz w Państwa domach będą jeszcze piękniej wyglądały i pachniały.

Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem

3 grudnia (czwartek) godz.11:00 - 12:30

17 grudnia (czwartek) godz.11:00 - 12:30

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

Warsztaty "Bliżej sztuki"

4 grudnia 2015 (piątek) godz.10:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

Zapraszam Państwa na kolejne warsztaty plastyczne. Tym razem będziemy mieli okazję choć trochę wejść w świat animacji, stworzyć w prosty sposób swój ruchomy obraz. Żeby lepiej zrozumieć tematykę i pozbyć się skojarzeń z Myszka Miki i Reksiem, przybliżę Państwu krótko twórczość znakomitego artysty animatora Juliana Antonisza.

Odczarujemy czasem szarą rzeczywistość oglądając jego krótkie animacje jak np. "Jak działa jamniczek" czy "Ostry film zaangażowany".

Marta Ruszkowska

Warsztaty połączone z krótkim wykładem będą trwać do 2h



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Pracownia obywatelska

7 grudnia (poniedziałek) godz. 10:30 - 13:00

Temat spotkania: Transport zbiorowy, różni użytkownicy ruchu
Spotkania są okazją do rozmowy między seniorami a miejskimi urzędnikami, naukowcami i działaczami zajmującymi się tematyką przestrzeni i transportu. Podczas rozmów spisywane będą postulaty seniorów dotyczące potrzebnych zmian w funkcjonowaniu transportu pieszego i zbiorowego oraz projektowaniu przestrzeni wspólnej: miejsc do spotkań i integracji.
Organizator spotkania: Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska

Warsztaty rękodzieła: wieńce bożonarodzeniowe

8 grudnia (wtorek) godz. 16:00

Ze wstążek i wstążeczek zrobimy przepiękne kolorowe wieńce, które będą wspinałą ozdobą każdego domu.

Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni

10 grudnia (czwartek) wyjazd o godz. 10:30

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

W programie wycieczki zwiedzanie kopalni, przeprawa łódką oraz obiad. Powrót ok. godz. 18:00

Przy zapisach zbierana jest kaucja zwrotna w wysokości 20 zł. Zwrot przysługuje osobom, które wezmą udział w wycieczce. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Wycieczka dla uczestników CAS Senior w Centrum.

Przeciwwskazania do zjazdu do kopalni: niewydolność krążeniowa i oddechowa oraz klaustrofobia.

Warsztaty fotograficzne

10 grudnia 2015 (czwartek) godz. 18:00 - 20:00

miejsce: Cas Senior w Centrum



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Warsztaty “Blżej sztuki”- warsztaty w Galerii MCK

11 grudnia 2015 (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

Teatr i eksperyment

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis był postacią, która z równą swobodą poruszała się w obrębie muzyki, co w sferze sztuk plastycznych. Relacje pomiędzy muzyką i formami plastycznymi odnaleźć można również w obszarze teatru gdzie scenografia, kostiumy i warstwa muzyczna tworzą specyficzną, niemożliwą do rozbicia na poszczególne elementy składowe konstelację. Interesującym przykładem tego typu poszukiwań artystycznych jest teatr awangardowy, związany z kręgiem rosyjskich konstruktywistów, który stał się ważnym dla sztuki początków XX wieku terenem eksperymentu w obszarze formy muzycznej i plastycznej.

Szkolenie finansowe - Senior na Plus!

14 grudnia 2015 (poniedziałek) godz.10:30 - 14:15

miejsce: CAS Senior w Centrum

Są to warsztaty z edukacji finansowej dla osób 55 plus prowadzone przez **Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej**. Jest to projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej. Partnerem projektu jest Biuro Informacji Kredytowej S.A.

Głównym celem projektu jest poprawa świadomości seniorów w zakresie możliwości bezpiecznego posługiwania się bezgotówkowymi instrumentami płatniczymi oraz budowania i ochrony własnej wiarygodności finansowej a także ochrony przed kradzieżą tożsamości i wyłudzeniami.

Spotkanie świąteczne CAS Senior w Centrum

17 grudnia (czwartek) godz. 18:00

miejsce: CAS Senior w Centrum



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Wspólne kolędowanie

28 grudnia 2015 (poniedziałek) godz. 11:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

Wyjście do kina

30 grudnia 2015 (środa)

Pomoc przy świątecznej akcji Podaruj Komuś Święta
Stowarzyszenia Daleko Więcej 1 - 20 grudnia



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków