



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

adres: ul. Berka Joselewicza 28, Kraków
(wejście od drugiej strony budynku)

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.

Najbliższe zajęcia 11 stycznia.

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI, godz. 10:00

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

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły. Zapewniamy kije.

Podstawy obsługi iPada

WTORKI godz. 12:30

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

Najbliższe zajęcia 13 stycznia.

Nauka języka angielskiego - grupa IIa - średnio zaawansowana

PONIEDZIAŁKI godz. 9:00

PIĄTKI godz. 13:00

Najbliższe zajęcia 4 stycznia.

Nauka języka angielskiego - grupa IIb - zaawansowana

PONIEDZIAŁKI godz. 9:45

PIĄTKI godz. 13:45

Najbliższe zajęcia 4 stycznia.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Nauka języka angielskiego - grupa podstawowa - polski lektor
2 x w miesiącu **PONIEDZIAŁKI** godz. 10:30 -12:00
drugi i czwarty poniedziałek miesiąca (11.01, 25.01)
(wolne miejsca, trwają zapisy!!!)

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:00 - 13:00

ŚRODY godz. 13:00 - 15:00

Warsztaty wokalne

CZWARTEK godz. 13:00 - 14:30

Najbliższe spotkanie 7 stycznia. Zapraszamy.

Gramy, gramy, gramy.... - gry planszowe i stolikowe

PIĄTKI godz. 12:00 - 14:00

Rozpoczynamy cykl regularnych spotkań z grami planszowymi. Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. W tym czasie można przyjść do naszego CAS-u i przy kawie lub herbacie miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

STYCZEŃ w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem

7 stycznia (czwartek) godz.11:00 - 12:30

21 stycznia (czwartek) godz.11:00 - 12:30

Wyjście kulturalne: warsztaty w Galerii MCK

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



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

8 stycznia (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

Warsztaty fotograficzne

14 stycznia (czwartek) godz.18:00 - 20:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

Wyjście kulturalne: MOCAK

19 stycznia (wtorek) godz.12:00 - 14:00

miejsce: Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, ul.Lipowa 4, Kraków

Warsztaty Rękodzieła - aninowyświat

19 stycznia (wtorek) godz.16:00

W ramach zajęć aninowyświat tworzymy różne piękne rzeczy z przeróżnych materiałów. Tym razem będziemy ozdabiać maski karnawałowe.

Warsztaty Decoupage

21 stycznia (czwartek) godz.18:00

prowadzący: Sylwia Barniak

Warsztaty Rękodzieła: dekoracje z filcu

28 stycznia (czwartek) godz.15:00

prowadzący: Gosia Sobotka

Warsztaty "Blżej sztuki"

29 stycznia (piątek) godz.10:00

miejsce: Cas Senior w Centrum



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Zapraszam Państwa na kolejne zajęcia "Blżej Sztuki". Rozpoczynamy nowy cykl zajęć - studium martwej natury. Odkryjemy że np. zwykły kubek to wcale nie taka prosta sprawa by go narysować i że w ołówku jest mnóstwo możliwości. Studium martwej natury będzie kontynuowane przez parę kolejnych godzin zajęciowych.

Zapraszam zwłaszcza tych z Państwa którzy zawsze chcieli uczyć się rysować, lub mieli ochotę spróbować a nigdy nie było na to czasu.

Ważna uwaga! By przyjść na zajęcia nie trzeba być profesjonalnym plastykiem!!!)

Zajęcia mają być dla Państwa dobrą przygodą! a przy okazji można czegoś się nauczyć :)

Gwarantujemy doborowe towarzystwo, dobrą muzykę w tle i pyszną herbatę lub kawę w trakcie rysowania.

Ci z Państwa którzy mają problemy z dłońmi też są mile widziani przy tej dobrej herbacie.

Marta Ruszkowska

Spotkanie z prawnikami

29 stycznia 2015 (piątek) godz.12:00 - 13:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

Spotkanie na temat sporządzania testamentu, tworzenia umów.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.

nr tel. 12 265 65 53, 733 131 638

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków