



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

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

<b>poniedziałek:</b>	<b>9:00 - 13:00</b>
<b>wtorek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>środa:</b>	<b>12:00 - 16:00</b>
<b>czwartek:</b>	<b>12:00 - 16:00</b>
<b>piątek:</b>	<b>12:00 - 16:00</b>

**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.**

### **ZAJĘCIA STAŁE:**

#### **Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami**

**PONIEDZIAŁKI godz. 18:00**

*Podstawy obsługi komputera.*

#### **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 - UWAGA: OSTATNIE ZAJĘCIA 2 LUTEGO**

WTOREK godz. 12:30

**Gadżety - pomoc czy frustracja?**

**Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów i urządzeń elektronicznych.**

**PIERWSZE SPOTKANIE 9 LUTEGO**

WTORKI godz. 12:00

**Gimnastyka**

ŚRODY        godz. 12:00 I grupa  
                  godz. 13:00 II grupa

**Nauka języka angielskiego** - grupa podstawowa

ŚRODY        godz. 16:00  
PIĄTKI        godz. 16:00

**Nauka języka angielskiego** - grupa IIa - średnio zaawansowana

PONIEDZIAŁKI    godz. 9:00  
PIĄTKI        godz. 12:45

**Nauka języka angielskiego** - grupa IIb - zaawansowana

PONIEDZIAŁKI    godz. 9:45  
PIĄTKI        godz. 14:00

**Nauka języka angielskiego** - grupa podstawowa - polski lektor

PONIEDZIAŁKI    godz. 10:30 - 11:15 - grupa IIIa  
                          godz. 11:20 - 12:05 - grupa IIIb

**Kawiarenka Seniora**

WTORKI        godz. 11:00 - 13:00  
ŚRODY        godz. 13:00 - 15:00

**Warsztaty wokalne - UWAGA! ZMIANA TERMINU ZAJĘĆ!!!**

ŚRODY        godz. 17:10 - 18:30

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

PIĄTKI        godz. 12:00 - 14:00

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.

## **LUTY w CAS Senior w Centrum:**

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

4 lutego (czwartek) godz.11:00 - 12:30

18 lutego (czwartek) godz.11:00 - 12:30

### **Budżet Obywatelski - czym jest? Jak można się włączyć?**

10 lutego (środa) godz. 14:00

Bardzo zależałoby nam na tym, aby seniorzy – uczestnicy CAS włączyli się w działania Budżetu Obywatelskiego na wszelkich możliwych poziomach. Czy to jako autorzy zgłaszanego projektu, czy inicjatorzy pomysłu czy choćby na początku tylko świadomi głosujący. Dlatego zapraszamy Państwa do udziału w spotkaniu dotyczącym Budżetu Obywatelskiego, w czasie którego będzie można uzyskać wszelkich informacji na ten temat.

Spotkanie jest zorganizowane przy udziale Urzędu Miasta Krakowa.

### **Warsztaty Rękodzieła**

11 lutego (czwartek) godz.15:00

prowadzący: Gosia Sobotka

### **Wyjście kulturalne: warsztaty w Galerii MCK**

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

12 lutego (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

### *Wyścig z czasem - początki fotografii*

*Podczas wykładu zostanie omówiona twórczość pionierów fotografii, takich jak Joseph Nicéphore Niépce, Louis Jacques Mandé Daguerre, William Henry Fox Talbot czy Eadweard Muybridge.*

### **Warsztaty “Jak nie odkładać rzeczy do zrobienia na później?”**

15 lutego (poniedziałek) godz.12:00 - 16:00 - część I

16 lutego (wtorek) godz. 10:00 - 14:00 - część II

### **Warsztaty Rękodzieła: aninowyświat - walentynkowo :)**

**18 lutego (czwartek) godz.16:00**

**prowadzący: Ania Jop**

### **Warsztaty fotograficzne**

**18 lutego (czwartek) godz.18:00 - 20:00**

### **Wyjście kulturalne: MOCAK**

**25 lutego (czwartek) godz.12:00 - 14:00**

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

### **Warsztaty Decoupage**

**25 lutego (czwartek) godz.18:00**

**prowadzący: Sylwia Barniak**

### **Warsztaty "Blżej sztuki"**

**26 lutego (piątek) godz.10:30**

**miejsce:** Cas Senior w Centrum

*Studium martwej natury - kontynuacja*

*Po ostatnich zajęciach wiemy co lubimy, jakie są nasze możliwości rysunkowe.*

*Parzymy dobrą herbatę, kawę, w tle dobra muzyka i studiujemy martwą naturę dalej.*

*Zajęcia są skierowane [m.in](#) do tych z Państwa którzy zawsze lubili świat plastyki ale brakowało na niego czasu.*

*Serdeczni zapraszam.*

*Marta Ruszkowska*

### **Bezpłatne porady prawne**

**26 lutego 2015 (piątek) godz.12:00 - 13:00**

**miejsce:** CAS Senior w Centrum

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