



GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek:	10:00 - 14:00
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.





Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

ZAJĘCIA STAŁE:

Badminton

PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 14:00

Zapraszamy do gry w badmintona na sali.

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

PONIEDZIAŁKI godz. 18:00

Podstawy obsługi komputera.

!!!!!! Ostatnie zajęcia 04.04.2016 r.

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI, godz.9:45

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

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.

W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.

WTORKI godz. 12:00 - 14:00

Gimnastyka

ŚRODY godz. 14:00 I grupa

godz. 15:00 II grupa

Nauka języka angielskiego - grupa I - prowadzący: Joel Paisley

ŚRODY godz. 16:00

PIĄTKI godz. 16:00





Nauka języka angielskiego - grupa IIa - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 12:45

PIĄTKI godz. 12:45

Nauka języka angielskiego - grupa IIb - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 14:00

PIĄTKI godz. 14:00

Nauka języka angielskiego - grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - 11:15 - grupa IIIa

godz. 11:30 - 12:15 - grupa IIIb

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:30 - 13:30

ŚRODY godz. 14:30 - 16:30

Warsztaty wokalne

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.





Kwiecień w CAS Senior w Centrum:

Bezpłatne porady prawne

Data: 1 kwietnia (piątek) godz. 11:00 - 12:30

Data: 29 kwietnia (piątek) godz. 11:00 - 12:30

Miejsce: CAS Senior w Centrum

Indywidualne porady prawne.

Warsztaty Rękodzieła: broszki

7 kwietnia (czwartek) godz. 16:00

prowadzący: Ania Jop

Warsztaty bliżej sztuki

8 kwietnia (piątek) godz. 10.00-14:00

Kontynuacja martwej natury.

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.

*Zapraszam serdecznie,
Marta Ruszkowska*

Z filiżanką espresso prze Italię - spotkanie podróżnicze

13 kwietnia (środa) godz. 12:00





Wycieczka do Sandomierza

16 kwietnia (sobota) godz. 7:30 - ok. 20:00

Miejsce spotkania: CAS Senior w Centrum

Warsztaty Decoupage - ozdabianie doniczek

18 kwietnia (poniedziałek) godz.18:00

prowadzący: Sylwia Barniak

Wykład: żywienie a geny

Prowadzący: prof. dr hab. Renata B. Kostogrys (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

Data: 20 kwietnia (środa) godz. 12:00

Miejsce: CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

Warsztaty fotograficzne

28 kwietnia (czwartek) godz.18:00

Warsztaty genealogiczne - wyjście do Archiwum Narodowego

27 kwietnia (środa) godz.12:00

miejsce spotkania: Archiwum Narodowe, ul. Sienna 16

Wyjście kulturalne: CRICOTEKA - Działania z przedmiotami

26 kwietnia (wtorek) godz.13:00

miejsce spotkania: Nadwiślańska 2-4, Kraków

Spotkanie warsztatowe

Spotkanie rozpoczniemy od opowieści o budynku i zaprezentowania fascynującej architektury nowego budynku Cricoteki od środka. Co w nim niesamowitego? Jakie łączy funkcje? Czym zajmuje się Cricoteka?

Po krótkim spacerze po budynku poznamy się bliżej, wykorzystując do tego ulubione przez Tadeusza Kantora zwykłe-niezwykłe elementy.





*W drugiej części spotkania – warsztatowej - będziemy oswajać przedmioty, przyglądać się im w nowym świetle, zastanowimy się, co to znaczy „patrzeć” i „widzieć”. Wykorzystamy teatralne techniki. Sprawdzimy, jakie historie przedmioty opowiadają i jak inspirują do opowiadania historii.
Prowadzenie: Justyna Sławik i Alla Maslovskaya*

Wyjście kulturalne: MOCAK

28 kwietnia (czwartek) godz.13:00

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

*Spotkanie będzie obejmowało oprowadzanie po wystawie **"Medycyna w sztuce"** połączone z rozmową na temat wybranych prac.*

Jak piszą kuratorki wystawy: "Medycyna jest źródłem wielu tematów, które w różny sposób „dręczą” ludzką egzystencję. Tym samym jest wymarzonym polem dla sztuki. Artyści doskonale wyczuwają „dostawców symboli”. A medycyna jest dostawcą wszechstronnym. Przede wszystkim wie bardzo dużo o tym, co to znaczy być skazanym na śmiertelne ciało." Więcej informacji na temat wystawy:

<https://mocak.pl/medycyna-w-sztuce>

