



## **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](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

strona internetowa: **[www.seniorwcentrum.pl](http://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 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?**

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

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.*

**Konsultacje z języka angielskiego**

grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

**5 maja (czwartek)                      godz. 11:00 - 12:30**

*Możliwość skorzystania z indywidualnej pomocy.*





## MAJ w CAS Senior w Centrum:

### Warsztaty Rękodzieła: lampiony

prowadzący: Ania Jop

5 maja (czwartek) godz.16:00

*Tym razem wspólnie wykonamy piękne lampiony, które ozdobią mieszkanie, taras, balkon.  
ZAPRASZAMY :)*

### Warsztaty Decoupage - świeczniki

9 maja (poniedziałek) godz.18:00

prowadzący: Sylwia Barniak

### Warsztaty fotograficzne

11 maja (środa) godz.10:00

### Wykład żywieniowy:

Temat: Przykładowy jadłospis w chorobach układu krążenia

Prowadzący: mgr Ewelina Kukiełka (doktorantka w Katedrze Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

Data: 11 maja (środa) godz. 12:00

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





## **Wyjście kulturalne: CRICOTEKA**

**12 maja (czwartek) godz.12:30**

**miejsce spotkania: Galeria-Pracownia Tadeusza Kantora ul. Sienna 7/5.**

*Uczestnicy spotkania będą mieli okazję nie tylko zapoznać się ze sztuką artysty, ale też porozmawiać i podyskutować z Bogdanem Renczyńskim – Aktorem Teatru Cricot 2 i pracownikiem Archiwum Cricoteki. Wraz z nim odwiedzimy Galerię-Pracownię przy ulicy Siennej, gdzie Kantor mieszkał i tworzył w ostatnich latach życia. Zobaczymy jego pokój, poznamy zwyczaje i nawyki, obejrzymy wystawę unikalnych rysunków pt. Tadeusz Kantor. Ciało – obraz – rysunek.*

## **Wyjście kulturalne: Galeria MCK**

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

**13 maja (piątek) godz.11.00**

**miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25**

**Temat:** *Gdy rozum śpi, budzą się demony.*

*Dadaizm i surrealizm a doświadczenia I wojny światowej.*

*Zwrot w stronę podświadomości i ironii, zastępowanie rzeczywistości pełnymi fantazjami wizjami, efekt zaskoczenia, kontestacja zastanych reguł obyczajowo-społecznych to elementy, które wyraźnie doszły do głosu w sztuce drugiej i trzeciej dekady XX wieku. Stosowanie tego typu chwytów przez artystów związanych ze środowiskami dadaistów czy surrealistów nieprzypadkowo miało miejsce w okresie, przypadającym bezpośrednio po I wojnie światowej. Podczas wykładu owe strategie artystyczne zostaną omówione w kontekście budowania nowego porządku świata poprzez sztukę.*

## **Warsztaty bliżej sztuki - prowadzący: Marta Ruszkowska**

**16 maja (poniedziałek) godz.10.00**

*Rozpoczynamy obserwację nowej martwej natury. Tym razem czerń i biel. Dobre wyzwanie by zrozumieć czym jest kolor. Malujemy w technice mokrej pasteli. Zapraszam wszystkich tych którzy zawsze chcieli a nie mieli czasu na sztukę i tych którzy sztuką się interesują. Mile widziany uśmiech.*





## **Wyjście kulturalne: MOCAK**

**17 maja (wtorek) godz.13:00**

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

## **Wykład żywieniowy:**

**Temat: Zalecenia żywieniowe w cukrzycy**

**Prowadzący:** dr Renata Bieżanowska-Kopeć, mgr Kinga Dziadek

(Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

**Data:** 18 maja (środa) godz. 12:00

## **Wyjście kulturalne: CRICOTEKA**

**24 maja (wtorek) godz.12:30**

**miejsce spotkania:** Nadwiślańska 2-4, Kraków

*Spotkanie dotyczące zagadnień i idei z kręgu twórczości Tadeusza Kantora poprowadzi Jan Raczkowski, współautor wystawy Tadeusza Kantora w Cricotece. Wspólnie zwiedzimy wystawę, dowiemy się jak zbudowana jest wystawa, w jaki sposób Kantor w swojej twórczości porusza wątki pamięci i wspomnienia. Spotkanie będzie bogato ilustrowane fotografiami i fragmentami spektakli.*

## **Sesja fotograficzna**

**25 maja (środa) godz.10:00 - 14:00**

*Serdecznie zapraszamy uczestników CAS Senior w Centrum do wzięcia udziału w profesjonalnej sesji fotograficznej, która zakończy się wystawą wykonanych zdjęć.*

## **Zajęcia Nordic Walking - wykład teoretyczny**

**31 maja (wtorek), godz. 12:00**

*Podczas spotkania zostaną omówione zagadnienia związane z techniką Nordic Walking oraz zasady doboru odpowiedniego sprzętu. Prosimy o przyniesienie własnych kijów, jeśli takowe Państwo posiadają.*

