



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 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

9 czerwca (czwartek) godz. 11:00 - 12:30

Możliwość skorzystania z indywidualnej pomocy.





CZERWIEC w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty genealogiczne - Czy znasz swoich przodków?

1 czerwca (środa) godz.12:00 prowadzący: **Barbara Michalik-Russek**

Zapraszamy na kolejne spotkanie z cyklu: warsztaty genealogiczne, w czasie których będzie można dowiedzieć się gdzie i jak szukać informacji o naszych przodkach. To może być dobry początek poznania historii własnej rodziny. Tym razem będziemy mówić o szukaniu informacji w internecie.

Wycieczka do Tyńca

2 czerwca (czwartek) godz.10:00 - 14:00

miejsce spotkania: przystanek Centrum Kongresowe

W programie zwiedzanie Opactwa i Muzeum Benedyktynów, spacer po malowniczej okolicy, pamiątkowe zdjęcie, drobny poczęstunek. Wyjazd organizowany przez studentki Uniwersytetu Jagiellońskiego we współpracy z CAS Senior w Centrum.

Przejazd do Tyńca komunikacją miejską z przystanku Centrum Kongresowe, zbiórka na przystanku o godz. 10:00. Powrót we własnym zakresie.

Zapraszamy do zapisów. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Wyjście kulturalne: CRICOTEKA

7 czerwca (wtorek) godz.12:30

miejsce spotkania: Nadwiślańska 2-4, Kraków

Cisco w CAS

8 czerwca (środa) godz.11:00 - 15:00

Tym razem międzynarodowa grupa pracowników firmy Cisco odwiedzi nasz CAS.





Warsztaty Rękodzieła:

prowadzący: Gosia Sobotka

9 czerwca (czwartek) godz.15:00

Dzień amerykański w CAS Senior w Centrum

10 czerwca (piątek)

W tym dniu w ramach zajęć z języka angielskiego będziemy mieli przyjemność spędzić czas z kilkunastoosobową grupą Amerykanów.

Wykład żywieniowy:

Temat: "Racjonalne odżywianie - propozycja jadłospisu"

Prowadzący: mgr inż. Ewelina Kukiełka, mgr Jarosław Oczkowicz (Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

Data: 22 czerwca (środa) godz. 12:00

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

Warsztaty fotograficzne

23 czerwca (czwartek) godz. 13:00

Warsztaty Rękodzieła:

prowadzący: Anna Jop

30 czerwca (czwartek) godz.16:00

