



## **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.**

**ZAJĘCIA STAŁE:**

**Badminton**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**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



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**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.*



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## **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 - miejsce spotkania: przystanek Centrum Kongresowe**

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

*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.*

### **Festyn rodzinny Kazik Dzieciom**

**4 czerwca (sobota) godz. 13:00 - 18:00**

*Zapraszamy Państwa wraz z wnukami na Festyn rodzinny, który odbędzie się na parkingu przy naszym budynku. W czasie festynu liczne, bezpłatne atrakcje: dmuchańce, malowanie twarzy, bańki mydlane, warsztaty artystyczne: "Moja dzielnia - oswajamy Kazika", "O Kolekcji Mocak-u", pokazy rzucania łąso, nauka futbolu amerykańskiego i in.*

### **Cisco w CAS**

**8 czerwca (środa) godz.11:00 - 15:00**

*Tym razem pracownicy firmy Cisco odwiedzą nasz CAS. Specjalnie dla Państwa nasi goście poprowadzą spotkanie na temat nowych technologii, opowiedzą czym zajmuje się ta firma, co to są social media, do czego służą, do czego używają ich*



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

*ludzie, jak też porozmawiają Państwo o bezpieczeństwie w sieci.  
Będzie też czas na luźną rozmowę przy kawie i herbacie. Zapraszamy :)*

## **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.*

## **Wyjście kulturalne: CRICOTEKA**

**21 czerwca (wtorek) godz.13:00**

**ZMIANA TERMINU**

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

## **Występ norweskiego chóru SANGBRØDRENE**

**Data: 16 czerwca o godz.12:00**

**Miejsce: CAS Senior w Centrum**

**SANGBRØDRENE** to chór męski składający się z aktywnie działających, sympatycznych emerytów. Repertuar zespołu to norweska muzyka ludowa i popularna wykonywana a cappella oraz z towarzyszeniem fortepianu. Wraz z zespołem występuje również dwoje solistów: Jakub Adam Niedziela, bas oraz sopran w postaci dyrygenta. Obok folku zespół ma również w swoim repertuarze kilka utworów muzyki klasycznej, jazzu, a nawet gospel.

Na zakończenie występujący opowiedzą o swoich działaniach oraz o miejscowości, z której pochodzą.

## **Wykład żywieniowy:**

**Temat: "Racjonalne odżywianie - propozycja jadłospisu"**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**Prowadzący:** mgr inż. Ewelina Kukielka, mgr Jarosław Oczkowicz (Katedra Żywnienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

**Data:** 22 czerwca (środa) godz. 12:00

## ***Piękno nie ma wieku***

### **Wystawa fotografii seniorów CAS-u Senior w Centrum**

**23 czerwca (czwartek) godz.17:00**

**miejsce: CAS Senior w Centrum**

*Serdecznie zapraszamy na wystawę zdjęć wykonanych w czasie sesji fotograficznej uczestnikom naszego CAS-u. Zachęcamy do przyjscia z dziećmi, znajomymi, sąsiadami itp.*

### **Bezpłatne porady prawne**

**24 czerwca (piątek) godz.11:00 - 12:00**

**miejsce: CAS Senior w Centrum**

### **Wykład żywieniowy:**

#### **Temat: Żywność niekonwencjonalna"**

**Prowadzący:** dr inż. Magdalena Franczyk-Żarów (Katedra Żywnienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)

**Data:** 29 czerwca (środa) godz. 12:00

### **Warsztaty fotograficzne**

**30 czerwca (czwartek) godz.13:00**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**Warsztaty Rękodzieła:**

**30 czerwca (czwartek) godz.16:00**

**prowadzący: Anna Jop**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków