



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

WAKACYJNE GODZINY OTWARCIA CAS **Senior w Centrum**

poniedziałek: 10:00 - 14:00
wtorek: 10:00 - 14:00
środa: 10:00 - 14:00
czwartek: 10:00 - 14:00
piątek: 10:00 - 14:00

nr tel. 12 265 65 53, 733 131 638

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.**

LIPIEC w CAS Senior w Centrum:

Wakacje z wnukami

PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 13:00

Wakacje to czas kiedy wnuki często spędzają czas z dziadkami, zatem zapraszamy do zabrania ich ze sobą do naszego CAS-u, gdzie będzie dla Państwa udostępniona

sala z zabawkami, grami itp. Będzie też można pograć w badmintona czy piłkę na dużej sali. Dzięki temu również Państwa wnuki będą mogły poznać się ze sobą nawzajem.

Zajęcia Nordic Walking - od lipca zmiana miejsca spotkania!!!!

WTORKI, godz. 10:00

miejsce spotkania: przystanek Korona

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater. W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

Wymagane zgłoszenie uczestnictwa najpóźniej do godz. 16:00 w poniedziałek poprzedzający zajęcia, tak aby można było zabrać odpowiednią ilość kijów.

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 !!!!!

CZWARTKI godz. 11:00

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:30 - 13:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Gramy, gramy, gramy....(również z wnukami)

- gry planszowe i stolikowe

PIĄTKI godz. 11:00 - 13:00

Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. Zapraszamy do udziału również Państwa wnuki.

Konsultacje/konwersacje j. angielski

PONIEDZIAŁKI: 10:30 - 12:30

WTORKI: 18:00 - 20:00 - we wtorki wejście przez Kawiarnię Spotkawie

W tym czasie zapraszamy Państwa na indywidualne spotkania z lektorem, można wtedy poprosić o wyjaśnienie trudniejszych kwestii lub pokonwersować w j. angielskim. Każdej osobie lektor poświęci ok.30 min.

Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na konkretną godzinę, najpóźniej dzień wcześniej do godz. 14:00 osobiście lub telefonicznie.

Jeśli nie będzie zapisanych chętnych zajęcia będą odwołane.

Wyjście kulturalne: Pawilon Czapskiego

6 lipca (środa) godz.10:00

miejsce spotkania: ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 12, Kraków

Zapisy chętnych do dnia 28.06.2016

Warsztaty Decoupage: _____ **prowadzący: Sylwia Barniak**

14 lipca (czwartek) godz.18:00

Wyjazd do Lanckorony na trening Nordic Walking

16 lipca (sobota) godz. ok. 8:00 - 15:00

Przyjmujemy wstępne zapisy chętnych na trening Nordic Walking w Lanckoronie.

Wyjazd zostanie potwierdzony najpóźniej do 8 lipca. Możliwe, że pojedziemy autobusem kursowym.

W razie niepogody wyjazd będzie odwołany.

Warsztaty Rękodzieła: _____ **prowadzący: Gosia Sobotka**

19 lipca (wtorek) godz.15:00

Lato w pełni, zatem aby umilić sobie ciepłe wieczory wykonamy lampiony ogrodowe.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków