



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

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.  
Ilość miejsc ograniczona.**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## **ZAJĘCIA STAŁE:**

**Nauka języka angielskiego** - prowadzący: Robin Shep

**PONIEDZIAŁKI** godz. 10:30 - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

**Nauka języka angielskiego** - grupa III - prowadzący: Paulina Zalesna

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

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

Na pierwsze zajęcia 5 września zapraszamy wszystkich z grupy III a i III b na godz. 10:30. Obecność obowiązkowa.

### **Zajęcia Nordic Walking**

**WTORKI, godz. 10:00**

**miejsce spotkania:** wejście do Parku Bednarskiego od strony basenu Korona - schody przy Placu Niepodległości i ul. Jana Zamoyskiego

*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. 14:00 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**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

### **Gimnastyka**

**ŚRODY** godz. 11:30

### **Zajęcia taneczne**

**ŚRODY** godz. 12:30

### **Gimnastyka**

**CZWARTKI** godz. 11:00

### **Kawiarenka Seniora**

**ŚRODY** godz. 12:30 - 14:30

**CZWARTKI** godz. 12:00 - 14:00

### **Gramy, gramy, gramy.... - gry planszowe i stolikowe**

**PIĄTKI** godz. 11:00 - 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 miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.*



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## WRZESIEŃ w CAS Senior w Centrum:

### Warsztaty fotograficzne

15 września (czwartek) godz.13:00

### SENIORALIA

16 - 17 września od godz.12:00  
miejsce spotkania: Plac Wolnica

### Teatr Nikoli - warsztaty

22 września (czwartek) godz. 12:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

Stowarzyszenie teatralno-artystyczne SAMSARA oraz Teatr Nikoli serdecznie zapraszają na spotkania oraz spektakle, które odbędą się w ramach projektu „Zajrzyj do teatru” współfinansowanego przez Urząd Miasta Krakowa.

**Przedsięwzięcie jest dedykowane seniorom** i stanowi dla nich niezwykłą okazję do spotkania z wielokrotnie nagradzanym i prezentującym unikalną formę teatru ruchu i pantomimy – Teatrem Nikoli. Organizowane w ramach tej inicjatywy spotkania z aktorami Teatru Nikoli są połączeniem opowieści o tworzeniu spektakli pantomimy oraz części warsztatowej, w trakcie której każdy uczestnik będzie mógł dotknąć tajemnicy teatru ruchu i pantomimy.

Po spotkaniu uczestnicy otrzymają bezpłatne zaproszenie na dwa spektakle Teatru Nikoli, które odbędą się w Klubie Kabaret przy ulicy Krakowskiej 5.

### Bezpłatne porady prawne

30 września (piątek) godz.11:00 - 12:00

miejsce: CAS Senior w Centrum



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków