



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.



WRZESIEŃ - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

Pierwsze zajęcia 7 września.

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Robin Shep

PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

Pierwsze zajęcia 5 września.

Nauka języka angielskiego - grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna

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

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.





WRZESIEŃ w CAS Senior w Centrum:

SENIORALIA

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

Decoupage

19 września godz. 18:00

Przy wykorzystaniu papierowych serwetek i kleju pięknie ozdabiamy przeróżne przedmioty, tworząc ozdoby do domu i drobne prezenty. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych zdolności, wystarczą dobre chęci, a każdy z pewnością stworzy coś wyjątkowego.

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 nagradzonym 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.

Warsztaty fotograficzne

22 września (czwartek) godz.13:30





Bezpłatne porady prawne

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

miejsce: CAS Senior w Centrum



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków