



## **GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum**

<b>poniedziałek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>wtorek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>środa:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>czwartek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>piątek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>

**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.**



## PAŹDZIERNIK - ZAJĘCIA STAŁE:

**Nauka języka angielskiego** - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

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

PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

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

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

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

### **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.*

**UWAGA: W DNIU 4.10 spotykamy się w CAS Senior w Centrum!!!**



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

### **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.*





# PAŹDZIERNIK w CAS Senior w Centrum:

## Trudna sztuka optymizmu - spotkanie warsztatowe

6 października (czwartek) godz.13:00

Zapraszamy na spotkanie prowadzone przez psychologa, panią Barbarę Marczyńską.

## Decoupage

10 października 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.

## Rękodzieło - prowadzący Gosia Sobotka

18 października (wtorek) godz.15:00

## Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco

20 października (czwartek) godz.12:45

miejsce spotkania: zapewniamy transport spod budynku CAS Senior w Centrum

*Co w trawie piszczy to cykl spotkań w czasie których chcielibyśmy zabrać Państwa do różnych miejsc, firm czy instytucji w Krakowie.*

*Ponownie wybierzemy się do firmy **Cisco**. W czasie tej wizyty zwiedzimy firmę, dowiemy się czym się zajmuje oraz poznamy sposoby wykorzystania nowych technologii w pracy zdalnej. Na zakończenie firma Cisco zaprasza uczestników na lunch.*





### **Rękodzieło - prowadzący A. Jop**

**24 października (poniedziałek) godz.18:00**

### **Wakacyjne podróże - Włochy**

**26 października (środa) godz.14:00**

#### ***Z filiżanką espresso przez Italię cz.2***

*Zapraszamy na pierwsze powakacyjne spotkanie z cyklu Wakacyjne podróże. Jest to okazja do podzielenia się własnymi wspomnieniami z wakacji, pokazania zdjęć, zachęcenia innych do wybrania się w podróż w interesujące miejsca.*

### **“Blżej sztuki” - Warsztaty rysunku**

**27 października (czwartek) godz.18:00**

#### ***Portret***

*Uczestnicy zajęć będą studiować swoją twarz, stworzą swój własny portret.*

*W związku z tym, że w trakcie tego zadania jest potrzebne lustro, odbicie, proszę o przyniesienie swoich lusterek, nie mniejszych niż format A5*

### **Bezpłatne porady prawne**

**28 października (piątek) godz.11:00 - 12:00**

