



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## **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.**

**PAŹDZIERNIK - ZAJĘCIA STAŁE:**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**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. 9:30 - 10:30 - grupa IIIa

WTORKI godz. 9:30 - 10:30 - 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!!!**

**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

Gimnastyka z dnia 26.10 zostaje przeniesiona na piątek 21.10 godz. 11:30

### Zajęcia taneczne

ŚRODY godz. 12:30

Zajęcia z dnia 26.10 zostaje przeniesiona na piątek 21.10 godz. 12:30

### Gimnastyka

CZWARTKI godz. 11:00

### Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:30 - 14:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

### Kurs komputerowy - od podstaw

CZWARTKI godz. 18:00

*Zapraszamy na zajęcia komputerowe, w czasie których będzie prowadzona nauka obsługi komputera od podstaw. W miarę możliwości proszę przynieść własny komputer.*

### Gramy, gry, gry... - 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



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## 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, wystarczy dobre chęci, a każdy z pewnością stworzy coś wyjątkowego.

### Wycieczka do Wrocławia

11-13 października

### Spotkanie z dietetykiem

17 października (poniedziałek) godz. 12:00

godz. 12:00 - 13:00 - Spotkanie z dietetykiem, możliwość wykonania badania analizy składu ciała

godz. 13:30 - 14:00 - wykład pt. "Dieta seniora a pamięć i koncentracja."

### Rękodzieło - prowadzący Gosia Sobotka

18 października (wtorek) godz.15:00

### Wakacyjne podróże - Włochy

19 października (środa) godz.14:00



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

### **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.*

### **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 - PACYNKI cd.**

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

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

*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**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków