



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

strona internetowa: **www.seniorwcentrum.pl**

LUTY - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego grupa I - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

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

WTORKI godz. 9:30 - 10:30 - grupa IIIb

PIĄTKI godz. 10:30 - 11:30 - grupa IIIa

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI godz. 10:00

miejsce spotkania: Park Bednarskiego (plac zabaw)

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.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Gadżety - pomoc czy frustracja?

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. 10:00

godz. 11:00

Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:30 - 14:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Od 22 lutego.

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.

LUTY w CAS Senior w Centrum:



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki

6 lutego (poniedziałek) godz.10:30 - 14:00

Wakacyjne podróże - Alpy zachodnie cz. I

16 lutego (czwartek) godz. 12:30

Decoupage

20 lutego (poniedziałek) 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.

Bezpłatne porady prawne

24 lutego (piątek) godz.11:00

Wyjście kulturalne MOCAK

25 lutego (sobota) godz.12:00

W ramach projektu "Czas na sztukę" odbędzie się zwiedzanie wystawy Daniela Spoerriego (więcej na temat wystawy na stronie: <https://mocak.pl/sztuka-wyjeta-z-codziennosci>)

*następnie uczestnicy wykonają asamblaże z przyniesionych z domu przedmiotów .
Koszt biletu 1 zł*

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków