



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## **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)**

### **MARZEC - 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  
grupa III a

**WTORKI** godz. 12:00 - 13:00

**PIĄTKI** godz. 9:30 - 10:30

W dniu 03.03 zajęcia odwołane. Przepraszamy

**grupa IIIb**

**PONIEDZIAŁKI** godz. 11:00 - 12:00

**PIĄTKI** godz. 14:00 - 15:00

W dniu 03.03 zajęcia odwołane. Przepraszamy

**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.*

**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**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**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

### Kawiarenka internetowa

**ŚRODY** godz. 12:00 - 13:30

*W tym czasie udostępniamy kilka komputerów podłączonych do internetu, w razie potrzeby służymy również pomocą.*

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

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

## **MARZEC - zajęcia dodatkowe**

### Spotkanie na temat konferencji TEDx

**2 marca (czwartek) godz. 12:30**

### Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki: Studium martwej natury

**3 marca (piątek) godz. 10:30 - 14:00**

### Wakacyjne podróże - Alpy zachodnie cz. II



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**9 marca (czwartek) godz. 12:30**

**Wizyta w firmie Cisco**

**13 marca (poniedziałek) godz. 13:00**

**Warsztaty z asertywności - prowadzenie: Barbara Marczyńska**

**16 marca (czwartek) godz. 12:30**

**Decoupage**

**20 marca (poniedziałek) godz. 18:00**

**Wakacyjne podróże - Estonia**

**30 marca (czwartek) godz. 13:00**

**Rękodzieło - ozdoby wielkanocne - prowadzący Ania Jop**

**30 marca (czwartek) godz. 17:00**

**Bezpłatne porady prawne**

**31 marca (piątek) godz. 11:00**

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



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków