

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**

KWIECIEŃ - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego grupa I - 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 IIIa - prowadzący: Paulina Zaleśna

WTORKI godz. 12:00 - 13:00

PIĄTKI godz. 9:30 - 10:30

Nauka języka angielskiego - grupa IIIb - prowadzący: Paulina Zaleśna

PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 12:00

PIĄTKI godz. 14:00 - 15:00

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI godz. 10:00

miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)

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.

W dniach 11.04 i 18.04 zajęcia odwołane.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:30

Zajęcia taneczne

ŚRODY godz. 12:30

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 10:00

 godz. 11:00

W dniach 13.04 i 20.04 zajęcia odwołane.

Kawiarenka Seniora

ŚRODY godz. 12:30 - 14:30

CZWARTKI godz. 11:00 - 13:00

Kawiarenka internetowa

ŚRODY godz. 12:00 - 13:30

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

Gramy, gry planszowe i stolikowe

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00



Warsztaty twórczego myślenia

PIĄTKI godz. 10:30 - 12:00

Twórcze myślenie to warsztaty, które umożliwiają poprawę pamięci, koncentracji, logicznego myślenia i kreatywności w przyjemnej atmosferze i w formie zabawy. Każde zajęcia są inne i każde dostarczają bodźców do samodzielnych ćwiczeń w domu. To także doskonała sposobność, żeby się przekonać, iż szare komórki można kształtować tak, jak mięśnie na siłowni.

Cykl zajęć obejmuje 14 spotkań.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PIĄTKI godz. 12:00 - 13:30

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.

KWIECIEŃ - zajęcia dodatkowe

Wykład w ramach projektu Allerhand Advocacy

2 kwietnia (poniedziałek) godz. 13:00

Projekt Allerhand Advocacy to program poświęcony sprawom o istotnym znaczeniu dla prawa, praworządności i przejrzystości życia publicznego.

W tegorocznej edycji projekt obejmuje temat ochrony osób starszych w obrocie prawnym.

Tematem wykładu będą rozwiązania oferowane przez prawo takie jak np. uchylanie się od skutków wadliwego oświadczenia woli, odstąpienie od umowy czy odwołanie darowizny.

Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki: Studium martwej natury

4 kwietnia (wtorek) godz.10:30 - 13:30

Warsztaty międzypokoleniowe

5 kwietnia (środa) godz.10:00 - 11:30

19 kwietnia (środa) godz.10:00 - 11:30

26 kwietnia (środa) godz.14:00 - 16:00

W tych dniach nasz CAS odwiedzą studenci Animacji Kultury. Zostaną zorganizowane warsztaty międzypokoleniowe, będące szansą na wzajemne poznanie się oraz wymianę doświadczeń.



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Rękodzieło - ozdoby wielkanocne - prowadzący Ania Jop

6 kwietnia (czwartek) godz. 17:00

Decoupage

10 kwietnia (poniedziałek) godz. 18:00

Warsztaty robienia biżuterii

20 kwietnia (czwartek) godz. 11:00

Warsztaty psychologiczne - prowadzenie: Barbara Marczyńska

27 kwietnia (czwartek) godz. 12:30

Bezpłatne porady prawne

28 kwietnia (piątek) godz. 11:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków