



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**



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

MAJ - 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

W poniedziałek 8 maja zajęcia w terenie :)

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.





Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PONIEDZIAŁKI godz. 12:30 - 14:00

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

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:00

Zajęcia taneczne

ŚRODY godz. 12:00

Gimnastyka

**CZWARTKI godz. 10:00
 godz. 11:00**

Kawiarenka Seniora

**ŚRODY godz. 12:00 - 14:00
CZWARTKI godz. 11:00 - 13:00**

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

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Warsztaty twórczego myślenia

PIĄTKI godz. 10:30 - 12:00

Kurs komputerowy - od podstaw

PIĄTKI godz. 12:30 - 13:30



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

MAJ - zajęcia dodatkowe

Decoupage

8 maja (poniedziałek) godz. 18:00

Wyjazd do Wygiełzowa - II Zjazd wszystkich CASów

10 maja (środa)

Miejsce spotkania: ul. Dajwór godz. 8:40

Powrót ok. godz. 17:30

koszt: 15 zł

Zwiedzanie Opery Krakowskiej z oprowadzeniem

12 maja (piątek) o godz. 14:00

Warsztaty robienia biżuterii

17 maja (środa) godz. 13:00

Spotkanie z piosenką

24 maja (środa) godz. 13:00

To spotkanie zaproponowane przez naszych uczestników i przez nich też prowadzone. Planujemy wspólne śpiewanie i dobrą zabawę.

Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki:

Studium martwej natury

25 maja (czwartek) godz. 17:00 - 19:00

Bezpłatne porady prawne

26 maja (piątek) godz. 11:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków