

## **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)**

### **CZERWIEC - ZAJĘCIA STAŁE:**

**Nauka języka angielskiego** grupa I - prowadzący Joel Paisley

**ŚRODY** godz. 14:00

**PIĄTKI** godz. 13:00

[W dniu 5.06 w ramach zajęć wyjście na Kazimierz z grupą z Teksasu](#)

**Nauka języka angielskiego** - prowadzący: Robin Shep

**PONIEDZIAŁKI** godz. 10:30 - grupa IIa

godz. 11:45 - grupa IIb

[W dniu 5.06 w ramach zajęć wyjście na Kazimierz z grupą z Teksasu](#)

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

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

**PIĄTKI** godz. 9:30 - 10:30

[W dniu 5.06 w ramach zajęć wyjście na Kazimierz z grupą z Teksasu](#)

**Nauka języka angielskiego** - grupa IIIb - prowadzący: Paulina Zaleśna

**PONIEDZIAŁKI**            godz. 11:00 - 12:00

**PIĄTKI**                    godz. 14:00 - 15:00

W dniu 5.06 w ramach zajęć wyjście na Kazimierz z grupą z Teksasu

**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.*

**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** 16.06 zajęcia odwołane

**Kurs komputerowy - od podstaw**

**PIĄTKI godz. 12:30 - 13:30**

## **CZERWIEC - zajęcia dodatkowe**

### **IV Senioralia**

#### **2 czerwca (piątek)**

**godz. 10 - 17** - III Kongres "Srebrna Małopolska" i Gala Małopolskiego Plebiscytu "Poza stereotypem - Senior Roku 2016", AM UJ, ul. Krupnicza 33,

*Wstęp tylko na podstawie zaproszeń - mogą się zgłosić 2-3 osoby z CASu*

**godz. 18 - 21.30 Plac Szczepański** - zabawa taneczna dla wszystkich seniorów

#### **3 czerwca (sobota)**

1/Gala Konkursu "Łączymy pokolenia konkurs literacko - plastyczny seniorów i dzieci MÓJ KRAKÓW" - czas i miejsce zostaną podane później.

2/ Punkt informacyjny "Co, gdzie, kiedy - informacje dla krakowskich seniorów" - godz. 10 - 15,

3/ Prezentacja twórczości artystyczno - plastycznej - godz. 11 - 15, Wojewódzka Biblioteka Publiczna, ul. Rajska 1.

3/ Warsztaty teatralne - czas i miejsce zostaną podane później.

4/Warsztaty taneczne i warsztaty rekreacja, sport i fitness - godz. 13 - 16, TG Sokół, ul. Piłsudskiego 27

5/ Warsztaty aktywności obywatelskiej i samorządowej seniorów - godz. 15 - 16, Miejskie Centrum Dialogu, ul. Bracka 10

Wymagane wcześniejsze zgłoszenie uczestnictwa

Po tych warsztatach wyjazd autokarem do Lasku Wolskiego w godz. 16 - 18/19 (sprzątanie Lasku w ramach akcji Seniorzy Krakowa Miastu zakończone ogniskiem i wspólnym posiłkiem na Polanie Wobra oraz wręczeniem nagród dla najaktywniejszych uczestników IV Senioraliów).

### **Festyn rodzinny Kazik Dzieciom**

4 czerwca (niedziela) godz. 13:00-18:00

na parkingu przy ul. Berka Joselewicza 28 (za Biedronką)

Na festyn zapraszamy rodziców z dziećmi oraz dziadków z wnukami

#### **W programie wiele atrakcji, gier i zabaw:**

- dmuchańce
- trampoliny
- malowanie twarzy
- gry i zabawy rodzinne
- pokaz rzucania lassem
- nauka futbolu amerykańskiego

W czasie festynu odbędzie się również zbiórka pieniędzy na leczenia małej Agatki

*Zachęcamy również do zaangażowania się w czasie w festynu w organizację, np. wręczanie prezentów mamom, sprzedawanie ciasteczek/popcornu na cele charytatywne, organizowanie zabaw, prowadzenie zajęć z origami*

### **Spotkanie z piosenką (amerykańską)**

6 czerwca (wtorek) godz. 13:00

### **Rękodzieło - tworzenie przepisników**

7 czerwca (środa) godz. 13:00

### **Warsztaty psychologiczne**

*Od pierwszego do ostatniego spojrzenia - etapy przemian w relacjach uczuciowych między ludźmi.*

8 czerwca (czwartek) godz. 12:30

## **Wycieczka do Lanckorony - dla uczestników j. angielskiego 9 czerwca (piątek)**

Wyjazd integracyjny z grupą osób z Teksasu dla uczestników zajęć języka angielskiego z naszego CASu (wszystkie grupy)

W programie zwiedzanie Izby Muzealnej z przewodnikiem, spacer po Lanckoronie, odpoczynek w Kawiarni (koszt poczęstunku w kawiarni we własnym zakresie).

**Wyjazd** ok. godz. 9:00 z ul. Dajwór, **powrót** ok. 16:00

## **Decoupage**

12 czerwca (poniedziałek) godz. 18:00

## **Warsztaty robienia biżuterii**

21 czerwca (środa) godz. 12:30

## **Spotkanie na temat badania stóp**

22 czerwca (czwartek) godz. 12:30

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

29 czerwca (czwartek) godz. 17:00 - 19:00

## **Bezpłatne porady prawne**

30 czerwca (piątek) godz. 11:00

## **Wyjście do Opery Krakowskiej - DON PASQUALE**

30 czerwca (piątek)

Wyjście dla 10 osób najbardziej zaangażowanych w działania wolontaryjne w ramach CAS Senior w Centrum

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Ilość miejsc ograniczona.**