



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**

LIPIEC - ZAJĘCIA STAŁE:





Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

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.*

Konsultacje z języka angielskiego

ŚRODY godz. 13:00 - 14:00

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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Warsztaty twórczego myślenia

PIĄTKI godz. 10:30 - 12:00

- **zajęcia trwają do 7 lipca**

Kurs komputerowy - od podstaw

PIĄTKI godz. 12:30 - 13:30

- **zajęcia trwają do 7 lipca**



Kraków

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

LIPIEC - zajęcia dodatkowe

Rękodzieło - tworzenie notesów

5 lipca (środa) godz. 11:00 - 13:30

Wycieczka do Brennej

6 lipca (czwartek)

Miejsce spotkania: ul. Dajwór godz. 7:50, powrót ok. godz. 20:00

Wyjście do Cricoteki

11 lipca (wtorek)

Wyjście do pracowni Litograf i przedruki archiwalnych zdjęć

Spotkanie z piosenką

12 lipca (środa) godz. 12:30

Po raz kolejny zapraszamy na wspólne śpiewanie.

Decoupage

17 lipca (poniedziałek) godz. 18:00

Rękodzieło - tworzenie albumów

19 lipca (środa) godz. 11:00 - 13:30

Bezpłatne porady prawne

28 lipca (piątek) godz. 11:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.