



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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

SIERPIEŃ - ZAJĘCIA STAŁE:

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 Oleszek.

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.

8 sierpnia zajęcia wyjazdowe

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PONIEDZIAŁKI godz. 12:30 - 14:00 **Od 21 sierpnia**

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

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

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



SIERPIEŃ - zajęcia dodatkowe

Decoupage

7 sierpnia (poniedziałek) godz. 18:00

Nordic Walking wyjazdowe - Lanckorona

8 sierpnia (wtorek)

Miejsce spotkania: CAS Senior w Centrum godz. 7:50
powrót ok. godz. 17:30

Spotkanie z piosenką

9 sierpnia (środa) godz. 12:30

Po raz kolejny zapraszamy na wspólne śpiewanie.

Wyjście kulturalne - Cricoteka

16 sierpnia (środa) godz. 13:00

Wycieczka do Zalipia oraz Tarnowa

23 sierpnia (środa)

zbiórka o godz. 7:50 ul. Dajwór

W programie:

- zwiedzanie Domu Malarek w Zalipiu, kościoła oraz izby przy muzeum
- Tarnów: obiad oraz zwiedzanie miasta

Bezpłatne porady prawne

25 sierpnia (piątek) godz. 11:00



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Rękodzieło - Ania Jop

30 sierpnia (środa) godz. 11:00

Konsultacje język angielski - Robin Schep

1 godzina tygodniowo, terminy będą podawane na bieżąco