



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](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

strona internetowa: **[www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)**

**WRZESIEŃ - ZAJĘCIA STAŁE:**





Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

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

**PONIEDZIAŁKI**      godz. 10:00

godz. 11:15

godz. 12:30

**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.*

**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/Gimnastyka**

**ŚRODY**      godz. 12:00

**Gimnastyka**

**CZWARTKI**      godz. 10:00



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**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 WSPÓŁFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

## **WRZESIEŃ - zajęcia dodatkowe**

### **Wyjście kulturalne - Cricoteka**

5 września (wtorek) godz. 12:00

### **Warsztaty rysunku - Bliżej sztuki:**

7 września (czwartek) godz. 17:30 - 19:30

### **Decoupage**

11 września (poniedziałek) godz. 18:00

### **Spotkanie z piosenką**

13 września (środa) godz. 13:30

Po raz kolejny zapraszamy na wspólne śpiewanie.

### **Bezpłatne porady prawne**

29 września (piątek) godz. 11:00

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA