



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**](http://www.seniorwcentrum.pl)

LISTOPAD - ZAJĘCIA STAŁE:

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Paulina Zaleśna
PONIEDZIAŁKI godz. 9:00 poziom podstawowy - kontynuacja IIIb
godz. 10:00 grupa początkująca
godz. 11:15 poziom podstawowy - kontynuacja IIIa

Nauka języka angielskiego grupa I - prowadzący Joel Paisley
ŚRODY godz. 14:00
PIĄTKI godz. 13:00



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Nauka języka angielskiego - prowadzący: Shelbi Rutledge

CZWARTKI godz. 14:30 - grupa Intermediate

godz. 15:30 - grupa PreIntermediate

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.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:00

Gimnastyka z elementami tańca

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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

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

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00

Warsztaty twórczego myślenia

Piątki godz. 10:30 - 11:30

Twórcze myślenie to warsztaty, które umożliwiają poprawę pamięci, koncentracji, logicznego myślenia i kreatywności w przyjemnej atmosferze i w formie zabawy. Każde zajęcia są inne i każde dostarczają bodźców do samodzielnych ćwiczeń w domu. To także doskonała sposobność, żeby się przekonać, iż szare komórki można kształtować tak, jak mięśnie na siłowni.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PIĄTKI godz. 11:30 - 13:00

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

LISTOPAD - zajęcia dodatkowe

Wakacyjne podróże: Szwajcarski ser

7 listopada (wtorek) godz. 12:00

Spotkanie z pracownikiem uzdrowiska Kraków

Swoszowice

10 listopada (piątek) godz. 11:00

„Uzdrowisko w Krakowie? TAK już od ponad 200 lat leczymy naturalnymi wodami siarczkowymi”

Zapraszamy na spotkanie opowiadające o ponad dwustuletniej historii Uzdrowiska Kraków Swoszowice oraz właściwościach wód siarczkowych, które są największym skarbem tego miejsca, a wykorzystuje się je w leczeniu schorzeń reumatycznych, pourazowych, schorzeń kręgosłupa. Opowiemy o tym dlaczego warto korzystać z



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

rehabilitacji wykorzystującej zabiegi balneologiczne i dlatego naturalne metody leczenia wpływają pozytywnie na nasz organizm.

Wyjście kulturalne: Cricoteka

14 listopada (środa) godz.12:00

Warsztaty rysunku: Bliżej sztuki

16 listopada (czwartek) godz.16:00

Spotkanie z autorem książki "Kraków. Nowa energia"

22 listopada (środa) godz. 13:30

Zapraszamy na spotkanie z Panem Łukaszem Gibałą, podczas którego zostaną poruszone tematy zawarte w niedawno opublikowanej książce "Kraków. Nowa energia". Autor pisze przede wszystkim o pomysłach na lepszy Kraków - wygodniejszy do życia, bardziej zielony, czystszy, radośniejszy.

Termin spotkania ustalony ponownie, ze względu na to, iż poprzednio, z przyczyn od nas niezależnych, spotkanie nie odbyło się.

Bezpłatne porady prawne

24 listopada (piątek) godz.11:00