



## **GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum**

<b>poniedziałek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>wtorek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>środa:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>czwartek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>
<b>piątek:</b>	<b>10:00 - 14:00</b>

**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)

## LISTOPAD - ZAJĘCIA STAŁE:

### Próby wokalne do przedstawienia Opowieść Wigilijna

**PONIEDZIAŁKI**                      **godz. 17:30**

Osoby lubiące śpiewać, ale też występować, zapraszamy do dołączenia do chóru, który powstaje, aby wziąć udział w przedstawieniu Opowieść Wigilijna, przygotowywanym przez reżysera Dona Allena, prowadzącego angielski teatr Kraków King's Players. Przedstawienie będzie wystawiane w okresie przedświątecznym w naszym budynku. Udział powstającego chóru będzie polegał przede wszystkim zaśpiewaniu kilku kolęd.

Występy przewidziane są na 15, 16, 17, 18, 19 grudnia, jednak nie każdy musi być obecny każdego dnia.

Pierwsze spotkanie odbędzie się 13 listopada.

**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

**Nauka języka angielskiego**                      - prowadzący: Shelbi Rutledge

**CZWARTKI**                      godz. 14:30 - grupa Intermediate

godz. 15:30 - grupa PreIntermediate



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 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\***

**w dniach 8, 15 i 22 listopada zajęcia przeniesione na godzinę 9:00**

### Gimnastyka z elementami tańca

**ŚRODY**    **godz. 12:00\***

**Zajęcia z 8, 15 i 22 listopada będą przeniesione na piątki na godz.  
11:45**

### Gimnastyka

**CZWARTKI**                **godz. 10:00**

**godz. 11:00**

### Kawiarenka Seniora

**ŚRODY**                    **godz. 12:00 - 14:00**

**CZWARTKI**              **godz. 11:00 - 13:00**

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniora

**W dniach 8, 15 i 22 listopada kawiarenka będzie odbywała się również w godz. 10:00 - 11:00, oraz w dniach 10, 17, 24 listopada w godz. 12:45 - 13:45**

**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.*

**Dnia 10 listopada zajęcia zaczynają się o godz. 10:00**

**Gadżety - pomoc czy frustracja?**

**PIĄTKI      godz. 11:30 - 13:00**

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

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



## **LISTOPAD - zajęcia dodatkowe**

### **Wakacyjne podróże: Szwajcarski ser**

7 listopada (wtorek) godz. 12:00

Zapraszamy na wspólne oglądanie zdjęć i wysłuchanie opowieści z podróży po Szwajcarii.

### **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 rehabilitacji wykorzystującej zabiegi balneologiczne i dlaczego naturalne metody leczenia wpływają pozytywnie na nasz organizm.

### **Wyjście kulturalne: Cricoteka**

14 listopada (wtorek) godz. 12:00

Jakimi technikami druku współcześnie posługują się twórcy? Czym jest sitodruk? Wykorzystanie motywów z archiwalnych druków zachowanych w Cricotece. Każdy wykona własnoręcznie nadruk w technice sitodruku.

Organizatorzy zapewniają jedną bawełnianą, ekologiczną torbę do druku dla każdego uczestnika. Aby wydrukować więcej można przynieść własną koszulkę lub torbę, najlepiej jasną.



Prowadzenie: MADU Studio powstałe z połączenia pasji dwóch osób, Kasi Dulińskiej-Bochonko i Doroty Madej, do grafiki projektowej i warsztatowej.

## **Robótki na drutach**

14 listopada (wtorek) godz.16:00

W ramach zajęć prowadzona będzie nauka robienia na drutach. Na tym spotkaniu wykonane zostaną opaski na głowę.

## **Warsztaty rysunku: Bliżej sztuki**

16 listopada (czwartek) godz.16:00

## **Przedstawienie: Gra z fotografią**

21 listopada (wtorek) godz.16:00

“Gra z fotografią” to efekt warsztatów prowadzonych przez reżysera Wiesława Hołdysa i aktora Jana Mancewicza z Teatru Mumerus z kilkusobową, zróżnicowaną wiekowo (od małych dzieci po osoby dorosłe) grupą związaną ze Szkołą Podstawową na Rybitwach. Tematem warsztatów była stara fotografia, a szczególnie jej teatralność - jako rodzaj gry wizerunku i osoby sfotografowanej. Inną częścią gry był związek pomiędzy realną, fizyczną postacią a jej odbiciem w postaci lalki. W efekcie powstał pokaz łączący w sobie elementy spektaklu teatralnego i zdarzenia plastycznego - będący przede wszystkim rodzajem dziecięcej zabawy z fotografią z jednej strony i z lalkami, a także ramami do obrazów z drugiej.



## **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