



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

Grudzień - 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.

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: Paulina Zaleśna

(w zastępstwie za Robin Shep)

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

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

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 - 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.

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

GRUDZIĘN - zajęcia dodatkowe

Warsztaty rysunku: Bliżej sztuki

12 grudnia (wtorek) godz. 9:30

Rozpoczęcie nowego studium natury. Osoby przychodzące na zajęcia prosimy o zaopatrzenie się we własnym zakresie w fartuchy (lub inne stroje do malowania) oraz ściereczki do wycierania pędzli. Jeżeli ktoś z Państwa chciałby malować na płótnie, proszę również zakupić je we własnym zakresie.

Doświadcz Świąt

15 - 21 grudnia

W tych dniach zapraszamy na cykl wydarzeń przedświątecznych pod tytułem "Doświadcz Świąt" organizowanych przez Stowarzyszenie Daleko Więcej, wspólnie z Kościołem dla Miasta Krakowa oraz teatrem Kraków King's Players. W ramach tego wydarzenia odbędzie się wiele warsztatów, spotkań, jak również przedstawienie Opowieść Wigilijna. Szczegółowy program zostanie ogłoszony w grudniu.



KRAKÓW KING'S PLAYERS
English Touring Theatre
featuring **live choir!**
wraz z chórem na żywo!

DALEKO WIĘCEJ
PARTNER: KSA

BY CHARLES DICKENS

A Christmas Carol

ADAPTED AND DIRECTED BY /
ADAPTACJA I REŻYSERIA:
DON ALLEN

19:00 every evening from
Monday 18 - Thursday 21 December
19:00 każdego wieczoru od
poniedziałku 18 do czwartku 21 grudnia

IN ENGLISH WITH POLISH SUBTITLES
PO ANGIELSKU Z POLSKIMI NAPISAMI

Raising funds and gifts to make
Christmas better for young people
Wszelkie datki i prezenty przekazemy
dzieciom z biednych rodzin

KDM Theatre
Joselewicza 28

tickets // bilety (30 PLN): christmas.evenea.pl

krakowkingsplayers.com [f /krakowkingsplayers](https://www.facebook.com/krakowkingsplayers) [@/thekrakowkingsplayers](https://www.instagram.com/thekrakowkingsplayers)