



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 wydarzenia Doświadcz Świąt

PONIEDZIAŁKI godz. 17:30

Ostatnia próba 11 grudnia.

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

W dniu 4 grudnia zajęcia odwołane z powodu nieobecności os. prowadzącej.

W dniu 11 grudnia zajęcia odwołane z powodu awarii w budynku.

Nauka języka angielskiego grupa I - prowadzący Joel Paisley

ŚRODY godz. 14:00

PIĄTKI godz. 13:00

Ostatni zajęcia w tym roku: 13 grudnia. Na kolejne zajęcia zapraszamy 3 stycznia 2018 r.

Nauka języka angielskiego -w zastępstwie: Paulina Zaleśna

(za Robin Shep)

CZWARTKI godz. 14:30 - grupa Intermediate

 godz. 15:30 - grupa PreIntermediate

Od 14 grudnia zajęcia będą prowadzone przez Robin Schep.

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.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 11:00

27 grudnia uczestników obu środowych grup zapraszamy na godzinę 11:00

Gimnastyka z elementami tańca

ŚRODY godz. 12:00

27 grudnia uczestników obu środowych grup zapraszamy na godzinę 11:00

Gimnastyka

CZWARTKI godz. 10:00

godz. 11:00

28 grudnia uczestników obu czwartkowych grup zapraszamy na godzinę 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

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.

Ostatnie spotkanie 15 grudnia.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

PIĄTKI godz. 11:30 - 13:00

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

29 grudnia zajęcia odwołane!

GRUDZIĘŃ - zajęcia dodatkowe

Pakowanie artykułów na akcję “Podaruj Komuś Święta”

11 grudnia (poniedziałek) godz. 10:30

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.

Odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.

Wyjście kulturalne: Cricoteka -

zwiedzanie budynku Cricoteki i wystawy Tadeusza Kantora

19 grudnia (wtorek) godz. 14:00

Ul. Nadwiślańska 2-4, Kraków

Jak i dlaczego powstała Cricoteka? Jaka jest historia tego miejsca? W jaki sposób budynek Cricoteki wpisuje się w kontekst Podgórze? Czym inspirowana jest bryła? Podczas spotkania zwiedzimy prezentowaną wystawę Tadeusza Kantora, a także wnętrza Cricoteki, w których m.in. znajduje się Archiwum.

Prowadzenie: Agnieszka Podyma – historyczka sztuki, przewodniczka miejska z 20-letnim stażem, nauczycielka w różnych typach szkół, od 2014 roku współpracuje z Cricoteką, oprowadzając po wystawie stałej i ekspozycjach czasowych

Organizator: Cricoteka – Instytucja Kultury Województwa Małopolskiego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patroni medialni: CzasDzieci.pl, Radio Kraków, TVP Kraków, Kids in Krakow, Miasto Dzieci, Głos Seniora

Spotkanie przedświąteczne CAS

serdecznie zapraszamy w sobotę **16 grudnia na godzinę 11:00** na przedświąteczne spotkanie dla wszystkich uczestników naszego Centrum Aktywności Seniorów. Spotkanie odbędzie się w ramach wydarzenia "Doświadcz Świąt", które obejmuje m.in. wspólne kolędowanie, poczęstunek, przygotowywanie ozdób świątecznych, ozdabianie pierników. Można ze sobą zabrać znajomych, rodzinę, wnuki.

Jeśli ktoś z Państwa ma ochotę, może przynieść owoce lub soki, które będą podane w ramach poczęstunku. Nie obowiązują zapisy.

Doświadcz Świąt

15 grudnia (piątek) o godz. 18:00

16 grudnia (sobota) o godz. 11:00 i 17:00

17 grudnia (niedziela) o godz. 16:00

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.

