



## **Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum**

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków  
(wejście od drugiej strony budynku)

**tel. 12 265 65 53, 733 131 638**

email: [kontakt@seniorwcentrum.pl](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

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

### **CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

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

**OBOWIAZUJE OD 01.07.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b>	10:00 - 12:00	j. angielski - konwersacje	indywidualne spotkania dla osób chętnych ze wszystkich grup angielskiego.
<b>wtorek</b>	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskiego	<b>miejsce spotkania:</b> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), konieczność posiadania własnych kijów, lub można wypożyczyć w CAS; treningi w większości bez instruktora
<b>środa</b>	12:00 - 14:00	kawiarenka	
<b>czwartek</b>	10:30 - 12:30	gramy, gramy, gramy	gry planszowe i stolikowe <b>19.07 w ramach zajęć trening pamięci</b>
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	

<b>piątek</b>	11:30 - 13:00	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych. <b>20.07 i 27.07 zajęcia odwołane</b>
---------------	---------------	-------------------------------	---

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
11.07.2018 <b>środa</b>	11:00 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na projekcję filmu: Zimna Wojna	zbiórka o godz. 10:50 pod Kinem Kika, ul. Ignacego Krasickiego 18, Kraków, koszt wyjścia pokrywa CAS
12.07.2018 <b>czwartek</b>	11:00 - 12:00	Spotkanie nt. Problemy ze stopą i stawem skokowy	Po wykładzie będą prowadzone badania dotyczące nacisku stopy na podłoże
18.07.2018 <b>środa</b>	10:45 - 12:00	Zwiedzanie Teatru Bagatela	Miejsce spotkania Teatr Bagatela ul. Karmelicka 6
6.07, 13.07 (piątki), 19.07 (czwartek)	10:30 - 12:30	Trening pamięci	
27.07.2018 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**