



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## 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 28.09.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

| DZIEŃ        | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ   | UWAGI   |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 11:30 - 12:30 | j. angielski<br>grupa: beginner<br>prowadzący: Paulina<br>Zaleśna        | <b>10 września zajęcia<br/>odwołane!</b>  |
|              | 12:40 - 13:40 | j. angielski<br>grupa: preintermediate<br>prowadzący: Paulina<br>Zaleśna | <b>10 września zajęcia<br/>odwołane!</b>  |
|              | 19:00 - 20:00 | język angielski<br>prowadzący: Joel Paisley                              | <b>zaczynamy od<br/>poniedziałku 10<br/>września!!!</b>   |
| wtorek       | 10:00 - 11:00 | Nordic Walking - spacer<br>z kijami po Parku<br>Bednarskiego             | <b>miejsce spotkania:</b><br>wejście do Parku<br>Bednarskiego od strony<br>ul. Parkowej (idąc od<br>Rynku Podgórskiego),<br>konieczność posiadania<br>własnych kijów lub można<br>wypożyczyć w CAS;<br>treningi w większości bez<br>instruktora |
|              | 10:00 - 11:00 | j. angielski<br>grupa:<br>preintermediate<br>prowadzący: Robin Schep     |   |
|              | 11:00 - 12:00 | j. angielski<br>grupa: intermediate<br>prowadzący: Robin Schep           |   |



| DZIEŃ    | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ   | UWAGI   |
|----------|---------------|--|---|
| środa    | 9:30 - 10:30  | zajęcia "Gra Bingo"  | pierwsze zajęcia odbędą się 12 września   |
|          | 12:00 - 13:00 | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |   |
|          | 13:00 - 14:00 | taniec<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                      |   |
|          | 12:30 - 14:30 | kawiarenka   |   |
| czwartek | 10:00 - 12:00 | gramy, gry, gry  | gry planszowe i stolikowe   |
|          | 12:00 - 13:00 | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |   |
|          | 13:00 - 14:00 | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |   |
|          | 12:30 - 14:30 | kawiarenka   |   |
| piątek   | 9:30 - 10:30  | zajęcia "Gra Bingo"  | początek zajęć 12 września  |
|          | 11:00 - 12:00 | j.angielski<br>prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley) | Dnia 7 września zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności os. prowadzące.j  |
|          | 11:30 - 12:30 | gadżety, pomoc czy frustracja                                    | Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.<br><b>Zajęcia z dnia 21 września zostają przełożone na poniedziałek 17 września na godz. 11:30-12:30</b> |



## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018

| DZIEŃ                             | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ  | UWAGI  |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| 22.09.2018<br><b>sobota</b>       | 8:00 - 16:00  | Drugie Zawody Wędkarskie o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa               | Łowisko Podgórk Tynieckie - zbiornik górny   |
| 24.09.2018<br><b>poniedziałek</b> | 9:30 - 18:00  | IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+                                       | Tauron Arena ul. Stanisława Lema 7   |
| 25.09.2018<br><b>wtorek</b>       | 8:30 - 14:30  | IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+                                       | obiekty sportowe Klubu Sportowego Bronowianka ul. Zarzecze 124 A   |
| 25.09.2018<br><b>wtorek</b>       | 17:00 - 18:00 | Wyjście od Cricotetki Laboratorium sceny - Spacer artystyczny po Podgórzu | miejsce spotkania: Cricoteka, ul. Nadwiślańska 2-4   |
| 26.09.2018<br><b>środa</b>        | 15:00 - 17:00 | Międzykulturowe spotkanie ze wspólnym gotowaniem                          | Spotkanie z pracownikami z różnych krajów z firmy Cisco oraz dziećmi ze szkoły podstawowej. Będzie można podszkolić swój angielski, poszerzyć wiedzę o innych krajach oraz zjeść coś pysznego. Będzie tłumaczenie na język polski. |
| 28.09.2018<br><b>piątek</b>       | 11:00 - 12:00 | Bezpłatne porady prawne   | Zajęcia przełożone na 5 października na godz. 11:00  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**