



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

strona internetowa: 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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIĄZUJE OD 03.10.2018

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	11:30 - 12:30	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	
	12:40 - 13:40	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	
	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	
wtorek	9:00 - 10:00	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	dotatkowa grupa, powstała z podziału grupy poniedziałkowej pierwsze zajęcia 16.10.
	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskiego	miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), konieczność posiadania własnych kijów lub można wypożyczyć w CAS; w razie niepogody zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Robin Schep	
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate prowadzący: Robin Schep	



DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa	9:30 - 10:30	zajęcia "Gra Bingo"	
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	taniec prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
czwartek	10:00 - 12:00	gramy, gramy, gramy	gry planszowe i stolikowe
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
piątek	9:30 - 10:30	zajęcia "Gra Bingo"	
	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley)	
	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.



Zajęcia dodatkowe w październiku 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
05.10.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	odrabiane spotkanie z dnia 28.09.2018
09.10.2018 wtorek	16:00 - 17:00	Wyjście od Cricotetki Laboratorium sceny - Swing dla początkujących	miejsce spotkania: Cricoteka, ul. Nadwiślańska 2-4
11.10.2018 czwartek	8:00 - 16:00	Wycieczka do Ojcowa Przejsie z miejscowości Czajowice do Jaskini Łokietka (możliwe zwiedzanie jaskini) Z jaskini przejście Doliną Skałki do Bramy Krakowskiej w okolicę Iglicy Deotymy. Dalej podchodzimy do Jaskini Ciemnej koło Rękawicy tzw. ścieżką z balkonikami z widokiem na Ojcowską Dolinę i nad Jaskinią Okopy przez Górę Okopy zejście do Wąwozu Smardzowickiego miejscowości Smardzowice.	Przejazd autobusem MPK. zbiórka o godzinie 08:15 pod wiaduktem kolejowym Bronowice Wiadukt (dawniej Widok) kierunek Będkowiec autobus 210.W razie niepogody wycieczka zostanie przełożona na inny termin. Powrót autobusem MPK w okolicy Dworku Białoprądnickiego. Proszę zabrać ze sobą prowiant na cały dzień.
17.10.2018 środa	10:45 - 11:45	Wakacyjne podróże - jesień w górach	Pokaz zdjęć oraz opowieści naszych uczestników CAS
26.10.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.