



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 05.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 II prowadzący: Paulina Zaleśna	
	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskieg	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, spacer bez instruktora
	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"	
	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych. UWAGA!!! ZMIANA TERMINU ZAJĘĆ
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	od listopada zajęcia taneczne są odwołane		
	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"	02.11 zajęcia odwołane na prośbę uczestników.
	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley)	Zajęcia z dnia 02.11 zostają przeniesione na wtorek 30.10 na godz.10:00



Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
06.11.2018 wtorek	14:00 - 16:00	<p>Cricoteka: Laboratorium sceny - ścieżki i granice</p> <p>Gdzie przebiegają moje granice ze światem zewnętrznym? Kiedy mogę się poczuć wolny/wolna a zarazem bezpieczny/bezpieczna? Co mnie ciekawi? Jak mogę stać się bardziej uważny? Co chciałbym/chciałabym zobaczyć? Co poczuć? Którą ścieżką chciałbym przejść?</p>	<p>Zapraszamy do udziału w warsztatach polegających na tworzeniu mapy własnych ścieżek i granic. Będziemy pracować w technice wycinanki, stworzymy instalację interaktywną, performance lub happening. Prowadzenie: Indi Orlando (Izabella Pajonk) - artystka wizualna, działająca w obszarze malarstwa, fotografii, performance oraz intermedium.</p>
30.11.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.