



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: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

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



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

**OBOWIAZUJE OD 23.11.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	11:30 - 12:30	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40</b> zajęcia z 5 listopada zostają przełożone na wtorek, 6 listopada na godz. 10:00
	12:40 - 13:40	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40</b> zajęcia z 5 listopada zostają przełożone na wtorek, 6 listopada na godz. 11:00
	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 Bednarskiem	<b>miejsce spotkania:</b> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), <b>konieczność posiadania własnych kijów lub można wypożyczyć w CAS; w razie niepogody zajęcia odwołane, spacer bez instruktora</b>
	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. <b>UWAGA!!! ZMIANA TERMINU ZAJĘĆ</b>
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
	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 Jastrzewska	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	
	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)	<b>Zajęcia z dnia 23 listopada zostają przełożone na wtorek 27 listopada na godz. 10:00</b>  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 <b>wtorek</b>	14:00 - 16:00	<b>Cricoteka: Laboratorium sceny - ścieżki i granice</b>  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?	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.
22.11.2018 <b>czwartek</b>	11:15 - 11:45	<b>Spotkanie informacyjne nt. AHathonu</b>	<b>AHATHON 2018 czyli Innowacje dla Zdrowego i Aktywnego Życia Seniorów</b>
26.11.2018 <b>poniedziałek</b>	10:00 - 11:30	<b>Wyjście do kina Kika na film "Gentleman z rewolwerem"</b>	<b>miejsce spotkania: kino Kika, ul. ul. Krasickiego 18</b>
30.11.2018 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	<b>Bezpłatne porady prawne</b>	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**