



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

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 |



OBOWIĄZUJE OD 30.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 11:30 - 12:30 | j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna | w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40 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 | w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40 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 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 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) | Zajęcia z dnia 02.11 zostają przeniesione na wtorek 30.10 na godz.10:00 Zajęcia z dnia 23 listopada zostają przełożone na wtorek 27 listopada na godz. 10:00 30.11. zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej |



Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|-----------------------------------|---------------|--|---|
| 06.11.2018 wtorek | 14:00 - 16:00 | Cricoteka: Laboratorium sceny - ścieżki i granice 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 czwartek | 11:15 - 11:45 | Spotkanie informacyjne nt. AHathonu | AHATHON 2018 czyli Innowacje dla Zdrowego i Aktywnego Życia Seniorów |
| 26.11.2018 poniedziałek | 10:00 - 11:30 | Wyjście do kina Kika na film "Gentleman z rewolwerem" | miejsce spotkania: kino Kika, ul. ul. Krasickiego 18 |
| 30.11.2018 piątek | 11:00 - 12:00 | Bezpłatne porady prawne | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.