



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

**OBOWIĄZUJE OD 01.12.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	
wtorek	9:00 - 10:00	j. angielski grupa: beginner II prowadzący: Paulina Zaleśna	
	10:10 - 11:10	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>Przeniesione zajęcia z poniedziałku z godz. 11:30</b>
	11:20 - 12:20	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>Przeniesione zajęcia z poniedziałku z godz. 12:40</b>
	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskieg	<b>miejsce spotkania:</b> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), <b>konieczność</b> <b>posiadania własnych kijów lub</b> <b>można wypożyczyć w CAS; w</b> <b>razie niepogody zajęcia</b> <b>odwołane; spacer bez</b> <b>instruktora</b>
	10:00 - 11:00	j. angielski grupa: preintermediate	prowadzący: Robin Schep
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate	prowadzący: Robin Schep



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
	12:00 - 13:00	gimnastyka 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	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.12.2018 <b>sobota</b>	18:00	Wyjście do Filharmonii: Koncert symfoniczny	pierwszeństwo uczestnictwa mają osoby zaangażowane wolontaryjnie w Świąteczną Zbiórkę Żywności
22.12.2018 <b>sobota</b>	16:00 - 19:00	Międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	w czasie spotkania odbędzie się występ chóru Gospelsenior, wspólne kolędowanie oraz warsztaty dekorowania pierników i wykonywania ozdób świątecznych.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**