

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 13.12.2018

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	31.12 zajęcia odwołane
wtorek	9:00 - 10:00	j. angielski grupa: beginner II prowadzący: Paulina Zaleśna	
	10:10 - 11:10	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	Zmiana terminu zajęć: z poniedziałku z godz. 11:30
	11:20 - 12:20	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	Zmiana terminu zajęć: z poniedziałku z godz. 12:40
	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	11.12 oraz 18.12 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate prowadzący: Robin Schep	11.12 oraz 18.12 zajęcia odwołane



+

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 Jastrzewska	Zajęcia z dnia 19.12 odwołane. Można przyjść na zajęcia w poniedziałek 17.12 na godz. 12:00 lub 13:00
	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	Zajęcia z dnia 20.12 przełożone na poniedziałek 17.12 na godz. 12:00
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	Zajęcia z dnia 20.12 przełożone na poniedziałek 17.12 na godz. 13:00
	12:30 - 14:30	kawiarenka	Dodatkowa kawiarenka odbędzie się również 17.12 (poniedziałek)
piątek	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna	28.12 zajęcia odwołane



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

+

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.12.2018 sobota	18:00	Wyjście do Filharmonii: Koncert symfoniczny	Pierwszeństwo uczestnictwa mają osoby zaangażowane wolontaryjnie w Świąteczną Zbiórkę Żywności
10.12.2018 poniedziałek	10:00 - 12:00	Decoupage	
11.12.2018 wtorek	12:00 - 14:00	Cricoteka - LABORATORIUM SCENY Spotkanie dla seniorów: Ulotne myśli	Szycie notatników Podczas spotkania uczestnicy stworzą notes szyty podstawową techniką japońską.
17.12.2018 poniedziałek	10:30 - 12:00	Pakowanie paczek świątecznych w ramach akcji Podaruj Komuś Świąta	
20.12.2018 czwartek	11:30 - 13:00	Muzeum Mangha - zwiedzanie wystawy: Ajnowie, górale i Bronisław Piłsudski oraz warsztaty Grafika inspirowana sztuką japońską	miejsce spotkania: Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha ul. M. Konopnickiej 26
22.12.2018 sobota	16:00 - 19:00	Międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	W czasie spotkania odbędzie się występ chóru Gospelsenior, wspólne kolędowanie oraz wspólne dekorowanie pierników i wykonywanie ozdób świątecznych.
29.12.2018 sobota	19:00	Wyjście do Teatru Słowackiego: Minia Tour. Świąteczna podróż	Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń oraz regularność w opłacaniu składek członkowskich CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.