



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 08.02.2019**

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	
wtorek	9:30 - 10:30	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>Od lutego następuje połączenie grup z godz. 9:00 i 10:10</b>
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>UWAGA! ZMIANA GODZINY ZAJĘĆ</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	10:30 - 11:30	Trening umysłu	Rusza nowy cykl zajęć od 13 lutego Zapraszamy do udziału. 20 lutego zajęcia wyjątkowo o godz. 9:15
	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	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska	UWAGA: OD LUTEGO GIMNASTYKA Z CZWARTKU Z GODZ.13:00 ZOSTAJE PRZENIESIONA NA ŚRODĘ NA 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: Dobrochna Oleszek	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
piątek	9:30 - 10:30	Kurs obsługi tabletów	Zapraszamy na zajęcia, co tydzień inny temat, można dołączyć do grupy w każdym momencie. W dniach 15.02 oraz 22.02 zajęcia będą trwały do godz. 11:00 (jest to odrabianie zajęć z 11.01)
	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: P. Zaleśna	Dnia 8.02 zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego.



## Zajęcia dodatkowe w lutym 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
19.02.2019 <b>wtorek</b>	15:00 - 16:30	Spotkanie w Cricotece: Warsztaty cyrkowe - zajęcia ruchowo-koordynacyjne	Warsztaty cyrkowe to doskonały sposób na pobudzenie swojej kreatywności, poprawę koordynacji ruchowej czy pracę nad skupieniem, koncentracją i pamięcią ruchową. A przede wszystkim – mnóstwo dobrej zabawy.
20.02.2019 <b>środa</b>	10:30 - 11:30	<b>CASu czas</b> Spotkanie integracyjno - organizacyjne dla uczestników naszego CASu	Jest to spotkanie, którego celem jest lepsze poznanie uczestników. Będzie to również okazja do omówienia Państwa pomysłów, propozycji, potrzeb, możliwości zaangażowania się w działania CASu.  Zapraszamy wszystkich uczestników, którzy wiedzą, że CAS Senior w Centrum jest dla nich miejscem ważnym, którzy chcieliby służyć swoją pomocą i radą.
22.02.2019 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**