



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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIAZUJE OD 21.03.2019

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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	Dnia 12.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	Dnia 12.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	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	Zapraszamy na zajęcia, można dołączyć do grupy w każdym momencie.
	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	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
czwartek	10:00 - 14:00	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.)
	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: P. Zaleśna	Dnia 15.03 i 21.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.



Zajęcia dodatkowe w marcu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
08.03.2019 piątek	12:00 - 13:00	Kawiarnia ekstra z okazji Dnia Kobiet	Zapraszamy serdecznie na specjalną kawiarnię z okazji Dnia Kobiet
14.03.2019 czwartek	13:00 - 13:30	Spotkanie informacyjne nt. Projektu badawczego dla Seniorów	Jest to projekt badawczy realizowany w ramach przewodu doktorskiego. Obejmuje: bezpłatne badania krwi oraz cykl treningów. Badania dotyczą wpływu treningu nordic walking oraz na cykloergometrię na właściwości hematologiczne, reologiczne i biochemiczne krwi u kobiet w wieku 65-74 lat. Uczestnictwo w projekcie jest BEZPŁATNE .
19.03.2019 wtorek	15:00 - 16:30	Spotkanie w Cricotece: Pantomima	Podczas zajęć uczestnicy wykonają ćwiczenia i zabawy, które wzmocnią ich świadomość ciała i naturalną ekspresję. Przygotowana zostanie także etiuda – opowiemy świat bez użycia słów.
25.03.2019 poniedziałek	10:00 - 12:10	Wyjście do kina Kika na film Green Book	miejsce spotkania: Kino Kika, ul. ul. Ignacego Krasickiego 18 Proszę o przyjście 10 min. wcześniej. Osoby, które spóźnią się na seans, nie zostaną wpuszczone do sali kinowej!!!!
29.03.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.