



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 28.03.2019**

## 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	<b>Dnia 12.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.</b>
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	<b>Dnia 12.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.</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	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	<b>Dnia 15.03 i 22.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.</b> <b>Dnia 29.03 w godz. 12:00 - 13:00 będą odrabiane zajęcia z dnia 22.03</b>



## Zajęcia dodatkowe w marcu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
08.03.2019 <b>piątek</b>	12:00 - 13:00	<b>Kawiarnia ekstra z okazji Dnia Kobiet</b>	Zapraszamy serdecznie na specjalną kawiarnię z okazji Dnia Kobiet
14.03.2019 <b>czwartek</b>	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 cykloergometrze na właściwości hematologiczne, reologiczne i biochemiczne krwi u kobiet w wieku 65-74 lat. Uczestnictwo w projekcie jest <b>BEZPŁATNE</b> .
19.03.2019 <b>wtorek</b>	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 <b>poniedziałek</b>	10:00 - 12:10	Wyjście do kina Kika na film Green Book	miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18 <b>Proszę o przyjscie 10 min. wcześniej. Osoby, które spóźnią się na seans, nie zostaną wpuszczone do sali kinowej!!!!</b>
29.03.2019 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**