



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

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

OBOWIĄZUJE OD 01.05.2019

Harmonogram zajęć stałych – maj 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	
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	
	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	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	Gimnastyka z dnia 29.05 zostaje przełożona na poniedziałek 27.05 (godzina bez zmian)
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	Gimnastyka z dnia 29.05 zostaje przełożona na poniedziałek 27.05 (godzina bez zmian)
	12:30 - 14:30	kawiarenka	Kawiarnia z dnia 29.05 zostaje przełożona na poniedziałek 27.05 (godzina bez zmian)
czwartek	12:00 - 14:00	gramy, gramy, gramy gry planszowe i stolikowe	Spotkanie z dnia 30.05 zostaje przełożone na wtorek 28.05 (godzina bez zmian)
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Dobrochna Oleszek	Gimnastyka z dnia 30.05 zostaje przełożona na wtorek 28.05 na godz. 12:30
	12:30 - 14:30	kawiarenka	Kawiarnia z dnia 30.05 zostaje przełożona na wtorek 28.05 (godzina bez zmian)
piątek	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: P. Zaleśna	

**UWAGA!!!
W DNIACH 1-3 MAJA CAS BĘDZIE ZAMKNIĘTY!!!!**



Zajęcia dodatkowe w maju 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
08.05.2019 środa	10:00 - 11:00	Bezpieczna seniorka Bezpieczny senior Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Być bezpiecznym w rodzinie, w domu. Jak reagować w przypadku bycia świadkiem przemocy. Spotkanie ze specjalistą ds.przemocy w rodzinie MOPS Kraków
10.05.2019 piątek	12:00 - 14:00	Apiterapia spotkanie z pszczelarzem	
13.05.2019 poniedziałek	11:00 - 13:00	Bezpłatne badanie słuchu oraz prelekcja	Marmed
16.05.2019 czwartek	10:30 - 14:30	Złot CASów w Wilii Decjusza	Z każdego CASu w Złocie może wziąć udział 10 osób. Osoby chętne prosimy o zgłaszanie się w biurze naszego CASu
19.05.2019 niedziela	11:00 - 19:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Zachęcamy Państwa do zaangażowania się jako wolontariusze przy organizacji zajęć dla rodzin z dziećmi oraz do uczestnictwa w wydarzeniu (także z rodzinami)
20.05.2019 poniedziałek	14:00 - 15:30	Szatnia Spotkanie z Aktorem Tadeusza Kantora Uczestnicy spotkania będą mieli okazję nie tylko zapoznać się ze sztuką artysty, ale też porozmawiać i	Odwiedzimy Galerię-Pracownię przy ulicy Siennej, gdzie Kantor mieszkał i tworzył w ostatnich latach życia. Zobaczymy jego pokój, poznamy zwyczaje i nawyki, obejrzymy obiekt ze



		podyskutować z Bogdanem Renczyńskim – Aktorem Teatru Cricot 2 i pracownikiem Archiwum Cricoteki.	spektaklu. Spotykamy się w Galerii-Pracowni Tadeusza Kantora przy ulicy Siennej 7/5
23.05.2019 czwartek	13:30 - 14:30	Spotkanie nt. budżetu obywatelskiego organizowane we współpracy z Radą Dzielnicy I	Spotkanie informacyjne/warsztatowe połączone z możliwością wstępnego opracowania pomysłu
30.05.2019 czwartek	7:00 - 19:30	Wyjazd do Białki Tatrzańskiej do Term Bania. Wyjazd z Dworca Autobusowego przy ul. Bosackiej 1 (stanowiska od G1 do G6). Zbiórka o godz. 6:50 Wyjazd z Białki o 17:23	Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Pierwszeństwo wyjazdu mają osoby regularnie opłacające składkę CAS Senior w Centrum. Koszt wyjazdu obejmujący przejazd oraz wstęp do Term Bania pokrywa CAS. Wyżywienie we własnym zakresie.
31.05.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.