



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](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



**OBOWIAZUJE OD 01.06.2019**

## Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	10:00 - 11:00	Trening Nordic Walking <i>Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników.</i> <i>Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.</i>	<b>miejsce spotkania:</b> <b>wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)</b>  <i>W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.</i>
	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
<b>środa</b>	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	
<b>czwartek</b>	12:00 - 14:00	gramy, gramy, gramy gry planszowe i stolikowe	
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Dobrochna Oleszek	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
<b>piątek</b>	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: P. Zaleśna	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
05.06.2019 <b>środa</b>	10:00 - 11:00	Bezpieczna seniorka Bezpieczny senior Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim.  <b>Część 1</b>
12.06.2019 <b>środa</b>	10:00 - 11:00	Bezpieczna seniorka Bezpieczny senior Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim.  <b>Część 2</b>
28.06.2019 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**