



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



**OBOWIĄZUJE OD 01.07.2019**

## Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	10:00 - 11:00	Trening Nordic Walking <i>Zapewniamy kije dla uczestników.</i> <i>Trening poprowadzi Dobrochna Oleszek.</i> <b><i>Dnia 29.07 trening bez instruktora.</i></b>	<b>miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego).</b> <i>W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.</i>
wtorek	10:30 - 12:30	Konwersacje z języka angielskiego	Na konwersacje obowiązują wcześniejsze zapisy. Dla jednej osoby/grupy osób prowadzący będzie miał przeznaczone pół godziny.
środa	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	<b>Na czas wakacji w środę będzie tylko jedna godzina gimnastyki. Osoby z godz. 13:00 zapraszamy na godz. 12:00</b>
	<b>11:30 - 13:30</b>	kawiarenka	
czwartek	10:00 - 14:00	gramy, gry planszowe i stolikowe	
	12:00 - 13:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
	<b>11:30 - 13:30</b>	kawiarenka	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
10.07.2019 <b>środa</b>	9:30 - 11:30	Szkolenie z pierwszej pomocy	
19.07.2019 <b>piątek</b>	10:00 - 13:00	Wyjście na wystawę <b>Wajda</b>	<b>miejsce spotkania:</b> Muzeum Narodowe Gmach Główny, ul. al. 3 Maja 1
26.07.2019 <b>piątek</b>	9:00 - 11:00	Wyjście do Ogrodu Doświadczeń	<b>miejsce spotkania:</b> Aleja Pokoju 68 <b>prowadzący:</b> Aleksandra Bukowska
26.07.2019 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**