



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 10.07.2019

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	10:00 - 11:00	Trening Nordic Walking Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi Dobrochna Oleszek. Dnia 29.07 trening bez instruktora.	miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego). W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.
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. Zajęcia z dnia 17.07.2019 zostają przełożone na 24.07 kiedy odbędą się dwie godziny zajęć od 10:00 - 12:00
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzewska Dnia 31.07 zastępstwo	Na czas wakacji w środę będzie tylko jedna godzina gimnastyki. Osoby z godz. 13:00 zapraszamy na godz. 12:00
	11:30 - 13:30	kawiarenka	
czwartek	10:00 - 14:00	gramy, gramy, gramy gry planszowe i stolikowe	



	12:00 - 13:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek Dnia 01.08 zastępstwo
	11:30 - 13:30	kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2019

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.