



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 |



OBOWIAZUJE OD 25.07.2019

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 zmiana w ostatnim tygodniu lipca i pierwszym tygodniu sierpnia!!! | UWAGA: konwersacje z dnia 30.07.2019 zostają przeniesione na poniedziałek 29.07.2019 godz. 12:00 - 13:30 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 | Na czas wakacji w środę będzie tylko jedna godzina |



| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| | | prowadzący: Agnieszka Jastrzewska Dnia 31.07 zastępstwo | 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 Ogródu 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 | |



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.