



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



OBOWIĄZUJE OD 01.08.2019

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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>	miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego). <i>W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.</i>
	12:00 - 13:30	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	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 01.08 - zastępstwo
	11:30 - 13:30	kawiarenka	



Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
09.08.2019 piątek	8:15 - 18:00	Wycieczka po Parkach Krajobrazowych Województwa Małopolskiego - tematem przewodnim będzie las	miejsce spotkania: skrzyżowanie ul. Dajwór i Miodowej, przystanek dla autobusów Trasa: (Kraków - Gmina Klucze / punkt widokowy Czubatka - Bukowno - Kraków) na zakończenie ognisko z pieczeniem kiełbasy
13.08.2019 wtorek	9:00 - 12:00	Kopiec Kraka + Muzeum Podgórze - wyjście w ramach cyklu zajęć Szkoła seniora miejsce spotkania: Pod nową stacją kolejową na ul. Powstańców Wielkopolskich 1	Dzień rozpoczniemy spacerem na Kopiec Kraka, następnie mały odpoczynek na górze, czas na piknik, a później spacer przez cmentarz do Muzeum Podgórze, gdzie oprowadzeni zostaną Państwo po wystawie Miasto pod kopcem Kraka prowadzący: Aleksandra Bukowska
23.08.2019 piątek	10:00 - 11:30	Wyjście do Muzeum Iluzji - wyjście w ramach cyklu zajęć Szkoła seniora	miejsce spotkania: Straszewskiego 15 prowadzący: Aleksandra Bukowska
30.08.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.