



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 10.09.2019

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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>
wtorek			
środa	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych. Dnia 11.09 zajęcia odwołane
	12:00 - 13:00	gimnastyka	prowadzący: Agnieszka Jastrzewska
	11:30 - 13:30	kawiarenka	
czwartek	9:00 - 10:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
	10:00 - 11:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
	10:00 - 14:00	gramy, gry planszowe i stolikowe	W tym czasie udostępniamy Państwu salę oraz gry planszowe



	10:00 - 12:00	kawiarenka	
piątek	10:30 - 11:30	j. angielski grupa: beginner - kontynuacja	Prowadzący Paulina Zaleśna kontynuacja zajęć czerwcowych, grupa wtorkowa z 9:30
	11:30 - 12:30	j. angielski grupa Joela - kontynuacja	Prowadzący: Paulina Zaleśna kontynuacja grupy
	13:00 - 14:00	j.ang. preintermediate - kontynuacja	Prowadzący zajęcia Paulina Zaleśna kontynuacja grupy z zajęć czerwcowych wtorkowych z godz. 11:00



Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
11.09.2019 środa	9:30 - 11:30	Szkoła seniora kontynuacja wakacyjnych wyjść w ramach Szkoły seniora prowadzący: Aleksandra Bukowska Tym razem zajęcia odbędą się u nas w budynku.	W czasie zajęć poruszony zostanie temat odbytych wycieczek, wynalazków, rozwoju cywilizacji, pasji, zainteresowań i szeroko rozumianej inteligencji. Ponadto rozruszamy szare komórki. Zapraszam szczególnie te osoby, które uczestniczyły w wyjściach do Ogrodu Doświadczeń, na Kopiec Kraka i do Muzeum Iluzji. Jednak nawet jeśli ktoś nie był w tych miejscach z nami, również jest mile widziany.
24.09.2019 wtorek	10:30 - 12:30	Muzeum Witrażu wyjście w ramach Szkoły Seniora prowadzący: Aleksandra Bukowska	Wyjście rozpocznie się od spaceru, miejsce spotkania: Rynek główny, pod pomnikiem Adama Mickiewicza
27.09.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.