



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

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



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

**OBOWIĄZUJE OD 01.10.2019**

## Harmonogram zajęć stałych – październik 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>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>
	19:00 - 20:00	j. angielski grupa Joela - kontynuacja	Prowadzący: Joel Paisley kontynuacja grupy
wtorek	10:00 - 10:45	j. angielski grupa: preintermediate	prowadzący: w zastępstwie Abi Schep kontynuacja grupy
	10:45 - 11:30	j. angielski grupa: intermediate	prowadzący: w zastępstwie Abi Schep kontynuacja grupy
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
	11:30 - 13:30	kawiarenka	
czwartek	9:00 - 10:00	gimnastyka	prowadzący: Dobrochna Oleszek
			prowadzący: Dobrochna



<b>czwartek c.d.</b>	10:00 - 11:00	gimnastyka	Oleszek
	10:00 - 14:00	gramy, gramy, gramy gry planszowe i stolikowe	W tym czasie udostępniamy Państwu salę oraz gry planszowe
	10:00 - 12:00	kawiarenka	
<b>piątek</b>	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



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
07.10.2019 <b>poniedziałek</b>	11:00 - 12:30	<b>Samoobrona.</b> Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim	Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa Spotkanie także dla rodziców z Klubu Rodziców
25.10.2019 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**