



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków
(wejście z 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 23.01.2020

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	19:00 - 20:00	j. angielski intermediate - kontynuacja	
wtorek	10:00 - 10:45	j. angielski grupa: preintermediate	Dnia 07.01. zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej
	10:45 - 11:30	j. angielski grupa: intermediate	Dnia 07.01. zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej
środa	9:00 - 10:00	gimnastyka	
	10:00 - 12:00	kawiarenka	
	10:00 - 11:00	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
czwartek	9:00 - 10:00	gimnastyka	
	10:00 - 11:00	gimnastyka	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

czwartek cd.	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	
piątek	10:30 - 11:30	j. angielski grupa: beginner - kontynuacja	Dnia 10.01.2019 r. zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	11:30 - 12:30	j. angielski- intermediate, - kontynuacja	Dnia 10.01.2019 r. zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	13:00 - 14:00	j.ang. preintermediate - kontynuacja	Dnia 10.01.2019 r. zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
27.01.2020 poniedziałek	12:30 - 14:00	Naturalne przetwory	<p>Spotkanie z pracownikiem Zespołu Parków Krajobrazowych.</p> <p>W czasie spotkania porozmawiamy o przygotowaniu naturalnych przetworów z tego co można znaleźć w lesie i na łące. Dowiemy się np. :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak przygotować maść z żywokostu - z jakich roślin można zrobić samemu herbatę - kiedy zbierać zioła, kwiaty i korzenie i jak się do tego przygotować. W jakich warunkach je suszyć i przechowywać. - jak zrobić marmoladę z tarniny czy dzikiej róży (a może susz lub coś mocniejszego ;) - jak zrobić syrop sosnowy z zielonych szyszek - kiedy wykorzystywać wodę a kiedy alkohol do wszelkiego typu surowców i czy to ma znaczenie.
31.01.2020 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy