



## **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](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

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2020**

## Harmonogram zajęć stałych – marzec 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	10:00 - 11:00	Trening Nordic Walking <i>Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor</i>	<b>miejsce spotkania:</b> <b>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 intermediate - kontynuacja	
wtorek	10:00 - 10:45	j. angielski grupa: preintermediate	
	10:45 - 11:30	j. angielski grupa: intermediate	
środa	9:00 - 10:00	gimnastyka	
	10:00 - 12:00	kawiarenka	<b>11.03.2020</b> <b>godz. 10:00</b> <b>Dzień Kobiet w CAS</b>
	10:00 - 11:00	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>środa c.d.</b>	<b>11.03 oraz 25.03</b> 10:30 - 11:30	rusz głową - ćwiczenia pamięci i nie tylko :)	Zapraszamy na spotkania w czasie których poćwiczymy naszą pamięć, wyobraźnię i będziemy się dobrze bawić. Spotkania będą się odbywać co dwa tygodnie. <b>W tym miesiącu 11.03 oraz 25.03.</b>
<b>czwartek</b>	9:00 - 10:00	gimnastyka	
	10:00 - 11:00	gimnastyka	
	10:00 - 14:00	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	
	11:30 - 12:30	j. angielski- intermediate, - kontynuacja	
	13:00 - 14:00	j.ang. preintermediate - kontynuacja	

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
10.03.2020 <b>wtorek</b>	11:45 - 13:30	Wyjście w teren  Jak zrobić sok z brzozy? Prezentacja w terenie wraz ze spacerem po Zakrzówku	<b>Miejsce spotkania:</b> 11:45 pod okrągłym budynkiem banku PKO na Kapelance  Wyjście poprowadzi pracownik Zespołu Parków Krajobrazowych, znany już nam z innych spotkań pan Tomasz
17.03.2020 <b>wtorek</b>	12:00 - 13:30	Opowieści: Twórcze warsztaty w Cricotece	Manifesty, notatki, dzienniki, listy, komentarze – przyjrzymy się różnym formom wypowiedzi, podążając śladami Tadeusza Kantora, który pisał o malarstwie, teatrze, ale i otaczającej go rzeczywistości. W tekście można przejrzeć się jak w lustrze. Drugie spotkanie poświęcimy więc na pisanie listu do siebie. Sprawdzimy, co możemy w nim zobaczyć, zwłaszcza że pisać będziemy na lustrach.
18.03.2020 <b>środa</b>	10:30 - 12:30	Czytamy, oglądamy...spotkanie z filmem i książką	Zapraszamy na nowy cykl spotkań, w czasie których będziemy rozmawiać o filmach i książkach, czasem coś pooglądamy, czasem coś poczytamy :)
27.03.2020 <b>piątek</b>	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

30.03.2020 <b>poniedziałek</b>	17:00 - 19:00	Spotkanie z kulturą żydowską, nawiązujące do żydowskiego święta Purima Spotkanie prowadzone jest przez Pracownię Seniora (przy Festiwalu Żydowskim)	
31.03.2020 <b>wtorek</b>	9:00 - 15:00 (godzina może ulec jeszcze zmianie)	Wycieczka do Parku Krajobrazowego Pazurek Geofity wiosenne	szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**