



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

WAKACYJNE GODZINY OTWARCIA CAS **Senior w Centrum**

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

nr tel. 12 265 65 53, 733 131 638

adres: ul. Berka Joselewicza 28, Kraków
(wejście od drugiej strony budynku)

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: **www.seniorwcentrum.pl**

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.

SIERPIEŃ w CAS Senior w Centrum:



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Wakacje z wnukami

PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 13:00

Wakacje to czas kiedy wnuki często spędzają czas z dziadkami, zatem zapraszamy do zabrania ich ze sobą do naszego CAS-u, gdzie będzie dla Państwa udostępniona sala z zabawkami, grami itp. Będzie też można pograć w badminton czy piłkę na dużej sali. Dzięki temu również Państwa wnuki będą mogły poznać się ze sobą nawzajem.

Zajęcia Nordic Walking - od lipca zmiana miejsca spotkania!!!!

WTORKI, godz. 10:00

miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony basenu Korona - schody przy Placu Niepodległości i ul. Jana Zamoyskiego

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami po Parku Bednarskiego. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater. W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

Wymagane zgłoszenie uczestnictwa najpóźniej do godz. 14:00 w poniedziałek poprzedzający zajęcia, tak aby można było zabrać odpowiednią ilość kijów.

Gadżety - pomoc czy frustracja?

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.

WTORKI godz. 12:00 - 14:00

Gimnastyka !!!!!

CZWARTKI godz. 11:00

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:30 - 13:30

CZWARTKI godz. 12:00 - 14:00



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Gramy, gramy, gramy....(również z wnukami)

- gry planszowe i stolikowe

PIĄTKI godz. 11:00 - 13:00

Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. Zapraszamy do udziału również Państwa wnuki.

Konsultacje/konwersacje j. angielski

PONIEDZIAŁKI: 10:30 - 12:30

WTORKI: 18:00 - 20:00 - we wtorki wejście przez Kawiarnię Spotkawie

W tym czasie zapraszamy Państwa na indywidualne spotkania z lektorem, można wtedy poprosić o wyjaśnienie trudniejszych kwestii lub pokonwersować w j. angielskim. Każdej osobie lektor poświęci ok.30 min.

Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na konkretną godzinę, najpóźniej dzień wcześniej do godz. 14:00 osobiście lub telefonicznie.

Jeśli nie będzie zapisanych chętnych zajęcia będą odwołane.

Wyjście kulturalne: Cricoteka

16 sierpnia (wtorek) godz.12:30 - 14:30

miejsce spotkania: ul. Nadwiślańska 2-4, Kraków

Interaktywny spacer po Cricotece – powrót do dzieciństwa

Dzieciństwo odgrywało szczególną rolę w twórczości Tadeusza Kantora. Wspomnienia z tego okresu przywoływane były przez artystę w formie „klisz pamięci”. Do jakich zdarzeń i obrazów z dzieciństwa powracają odbiorcy dzieł Kantora w kontakcie z jego twórczością? Czy budynek Cricoteki i obiekty prezentowane na wystawie mogą zainspirować do podróży w przeszłość lub w przyszłość?

Warsztaty mają charakter spaceru po Cricotece. Spotkanie będzie okazją do podzielenia się ulubionymi miejscami, zabawami, książkami, smakami i wylicznkami. Państwa opowieści



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

stanowią dla nas cenny materiał edukacyjny i podczas wspólnych rozmów stworzymy przewodnik dla dzieci.

Warsztaty Rękodzieła: _____ prowadzący: Gosia Sobotka

16 sierpnia (wtorek) godz.18:00

Wyjazd do Lanckorony na trening Nordic Walking

20 sierpnia (sobota) godz. ok. 9:00 - 15:00

Przyjmujemy zapisy chętnych na trening Nordic Walking w Lanckoronie.

Przejazd kursowym busem w kierunku "Stryszów", odjeżdżającym z ul. Ogrodowej 4. (Parking naprzeciwko Galerii Krakowskiej). Na przystanku będzie p. Dobrochna Wiater.

Koszt biletów uczestnicy pokrywają indywidualnie (cena 6,50 w jedną stronę).

Na miejscu ok. 2,5 h trening Nordic Walking prowadzony przez p. Dobrochnę. Po treningu odpoczynek z poczęstunkiem w kawiarni.

Powrót we własnym zakresie busem o godz. 14:15 lub o godz. 17:20

Obowiązuje strój sportowy oraz wygodne, stabilne buty!!! Zabieramy małe plecaki, wodę!!!!

W razie niepogody wyjazd może zostać odwołany.

Warsztaty fotograficzne

25 sierpnia (czwartek) godz.13:00

Bezpłatne porady prawne

26 sierpnia (piątek) godz.11:00

Warsztaty Decoupage: _____ prowadzący: Sylwia Barniak

29 sierpnia (poniedziałek) godz.18:00



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków



30 sierpnia odbyła się wycieczka naszych seniorów do Pieskowej Skały, która nie była podana w sierpniowym harmonogramie, gdyż była zorganizowana później



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy miejskiej Kraków