



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, 733 131 638

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

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



OBOWIAZUJE OD 24.10.2018

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	11:30 - 12:30	j. angielski grupa: beginner	prowadzący: Paulina Zaleśna
	12:40 - 13:40	j. angielski grupa: preintermediate	prowadzący: Paulina Zaleśna
	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	W dniach 08.10 i 15.10 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności prowadzącego.
wtorek	9:00 - 10:00	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	dotatkowa grupa, powstała z podziału grupy poniedziałkowej pierwsze zajęcia 16.10.
	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskim	miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), konieczność posiadania własnych kijów lub można wypożyczyć w CAS; w razie niepogody zajęcia odwołane, spacer bez instruktora
	10:00 - 11:00	j. angielski grupa: preintermediate	prowadzący: Robin Schep W dniu 30.10 zajęcia odwołane. Można przyjść na zajęcia tego dnia na godz. 9:00 lub 10:00 do grup p. Pauliny
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate	prowadzący: Robin Schep W dniu 30.10 zajęcia odwołane. Można przyjść na zajęcia tego dnia na godz. 9:00 lub 10:00 do grup p. Pauliny



DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa	9:30 - 10:30	zajęcia "Gra Bingo"	
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	taniec prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
czwartek	10:00 - 12:00	gramy, gramy, gramy	gry planszowe i stolikowe
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	11.10 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności prowadzącego; osoby z tej grupy mogły wziąć udział w zajęciach grupy wcześniejszej.
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
piątek	9:30 - 10:30	zajęcia "Gra Bingo"	
	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley)	Zajęcia z dnia 26.10 zostają przeniesione na wtorek 23.10 na godz.10:00 30.10 (wtorek) o godz.10:00 odbędą się zajęcia z 02.10.
	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.



Zajęcia dodatkowe w październiku 2018

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
05.10.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	odrabiane spotkanie z dnia 28.09.2018
09.10.2018 wtorek	16:00 - 17:00	Wyjście od Cricoteki Laboratorium sceny - Swing dla początkujących	miejsce spotkania: Cricoteka, ul. Nadwiślańska 2-4
11.10.2018 czwartek	8:00 - 16:00	Wycieczka do Ojcowa Przejście z miejscowości Czajowice do Jaskini Łokietka (możliwe zwiedzanie jaskini) Z jaskini przejście Doliną Skałki do Bramy Krakowskiej w okolice Iglicy Deotymy. Dalej podchodzimy do Jaskini Ciemnej koło Rękawicy tzw. ścieżką z balkonikami z widokiem na Ojcowską Dolinę i nad Jaskinią Okopy przez Górę Okopy zejście do Wąwozu Smardzowickiego miejscowości Smardzowice.	Przejazd autobusem MPK. zbiórka o godzinie 08:15 pod wiaduktem kolejowym Bronowice Wiadukt (dawniej Widok) kierunek Będkowice autobus 210. W razie niepogody wycieczka zostanie przełożona na inny termin. Powrót autobusem MPK w okolice Dworku Białooprądnickiego. Proszę zabrać ze sobą prowiant na cały dzień.
17.10.2018 środa	10:45 - 11:45	Wakacyjne podróże - jesień w górach	Pokaz zdjęć oraz opowieści naszych uczestników CAS
24.10.2018 środa	18:30 - 20:30	Wyjście kulturalne: próba generalna spektaklu W'ariacje pożądania	Scena na Sarego, Teatr Bagatela, ul. Sarego 7 osoby chętne prosimy o kontakt z biurem do środy do godz. 14:00
26.10.2018 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	
29.10.2018 poniedziałek	godz. 17:15	Wyjście kulturalne - spektakl „IMIĘ”	Teatr im. Juliusza Słowackiego - Duża Scena, pl. Św. Ducha 1. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.