



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](mailto:kontakt@seniorwcentrum.pl)

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 |



**OBOWIAZUJE OD 20.11.2018**

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

| DZIEŃ        | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ   | UWAGI  |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 11:30 - 12:30 | j. angielski<br>grupa: beginner<br>prowadzący: Paulina<br>Zaleśna        | <b>w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40</b><br>zajęcia z 5 listopada zostają przełożone na wtorek, 6 listopada na godz. 10:00   |
|              | 12:40 - 13:40 | j. angielski<br>grupa: preintermediate<br>prowadzący: Paulina<br>Zaleśna | <b>w dniu 26 listopada zajęcia odbędą się w kawiarni przy kinie Kika w godz. 11:40-12:40</b><br>zajęcia z 5 listopada zostają przełożone na wtorek, 6 listopada na godz. 11:00   |
|              | 19:00 - 20:00 | język angielski<br>prowadzący: Joel Paisley                              |  |
| wtorek       | 9:00 - 10:00  | j. angielski<br>grupa: beginner II<br>prowadzący: Paulina<br>Zaleśna     |  |
|              | 10:00 - 11:00 | Nordic Walking - spacer z kijami po Parku Bednarskieg                    | <b>miejsce spotkania:</b> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego), <b>konieczność posiadania własnych kijów lub można wypożyczyć w CAS; w razie niepogody zajęcia odwołane, spacer bez instruktora</b> |
|              | 10:00 - 11:00 | j. angielski<br>grupa:<br>preintermediate                                | prowadzący: Robin Schep  |
|              | 11:00 - 12:00 | j. angielski<br>grupa: intermediate                                      | prowadzący: Robin Schep  |



| DZIEŃ    | GODZINA  | RODZAJ ZAJĘĆ   | UWAGI  |
|----------|--|--|--|
| środa    | 9:30 - 10:30                                     | zajęcia "Gra Bingo"  |  |
|          | 10:30 - 11:30                                    | gadżety, pomoc czy frustracja                                    | Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.<br><b>UWAGA!!! ZMIANA TERMINU ZAJĘĆ</b> |
|          | 12:00 - 13:00                                    | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |  |
|          | <b>od listopada zajęcia taneczne są odwołane</b> |  |  |
|          | 12:30 - 14:30                                    | kawiarenka   |  |
| czwartek | 10:00 - 12:00                                    | gramy, gramy, gramy  | gry planszowe i stolikowe  |
|          | 12:00 - 13:00                                    | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |  |
|          | 13:00 - 14:00                                    | gimnastyka<br>prowadzący: Agnieszka Jastrzevska                  |  |
|          | 12:30 - 14:30                                    | kawiarenka   |  |
| piątek   | 9:30 - 10:30                                     | zajęcia "Gra Bingo"  | 02.11 zajęcia odwołane na prośbę uczestników.  |
|          | 11:00 - 12:00                                    | j.angielski<br>prowadzący: Paulina Zaleśna (grupa Joela Paisley) | Zajęcia z dnia 02.11 zostają przeniesione na wtorek 30.10 na godz.10:00  |



## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018

| DZIEŃ                             | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ  | UWAGI  |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| 06.11.2018<br><b>wtorek</b>       | 14:00 - 16:00 | <p>Cricoteka:<br/>Laboratorium sceny -<br/>ścieżki i granice</p> <p>Gdzie przebiegają moje granice<br/>ze światem zewnętrznym?<br/>Kiedy mogę się poczuć<br/>wolny/wolna a zarazem<br/>bezpieczny/bezpieczna? Co<br/>mnie ciekawi? Jak mogę stać<br/>się bardziej uważny? Co<br/>chciałbym/chciałabym<br/>zobaczyć? Co poczuć? Którą<br/>ścieżką chciałbym przejść?</p> | <p>Zapraszamy do udziału<br/>w warsztatach<br/>polegających na<br/>tworzeniu mapy<br/>własnych ścieżek i<br/>granic. Będziemy<br/>pracować w technice<br/>wycinanki, stworzymy<br/>instalację interaktywną,<br/>performance lub<br/>happening.<br/>Prowadzenie: Indi<br/>Orlando (Izabella<br/>Pajonk)<br/>- artystka wizualna,<br/>działająca w obszarze<br/>malarstwa, fotografii,<br/>performance oraz<br/>intermedium.</p> |
| 22.11.2018<br><b>czwartek</b>     | 11:15 - 11:45 | Spotkanie informacyjne nt.<br>AHathonu  | <b>AHATHON 2018 czyli<br/>Innowacje dla Zdrowego<br/>i Aktywnego Życia<br/>Seniorów</b>  |
| 26.11.2018<br><b>poniedziałek</b> | 10:00 - 11:30 | Wyjście do kina Kika na<br>film "Gentleman z<br>rewolwerem"   | miejsce spotkania:<br>kino Kika, ul. ul.<br>Krasickiego 18   |
| 30.11.2018<br><b>piątek</b>       | 11:00 - 12:00 | Bezpłatne porady prawne   |  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**