



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

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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIAZUJE OD 07.06.2019

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019

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.</i> <i>Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.</i>	miejsce spotkania: wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego) <i>W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.</i>
	19:00 - 20:00	język angielski prowadzący: Joel Paisley	
wtorek	9:30 - 10:30	j. angielski grupa: beginner prowadzący: Paulina Zaleśna	
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Paulina Zaleśna	
	10:00 - 11:00	j. angielski grupa: preintermediate prowadzący: Robin Schep	Zajęcia trwają do 18.06.2019 r.
	11:00 - 12:00	j. angielski grupa: intermediate prowadzący: Robin Schep	Zajęcia trwają do 18.06.2019 r.



DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa	10:30 - 11:30	gadżety, pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	13:00 - 14:00	gimnastyka prowadzący: Agnieszka Jastrzevska	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
czwartek	12:00 - 14:00	gramy, gry planszowe i stolikowe	
	12:00 - 13:00	gimnastyka prowadzący: Dobrochna Oleszek	
	12:30 - 14:30	kawiarenka	
piątek	11:00 - 12:00	j.angielski prowadzący: P. Zaleśna	Dnia 07.06 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.



Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2019

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
05.06.2019 środa	10:00 - 11:00	Bezpieczna seniorka Bezpieczny senior Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim. Część 1
12.06.2019 środa	10:00 - 11:00	Bezpieczna seniorka Bezpieczny senior Spotkanie organizowane we współpracy z PAL Stare Podgórze/Zabłocie oraz ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Sytuacje niebezpieczne. Jak się bronić. Jak reagować. Warsztaty praktyczne ze Strażnikiem Miejskim. Część 2
25.06.2019 wtorek	12:00 - 14:00	Szkolenie z pierwszej pomocy	Ilość miejsc w grupie ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.
26.06.2019 środa	10:00 - 11:30	Odżywianie w chorobach wieku podeszłego takich jak: osteoporoza, cukrzyca, nowotwory, nadciśnienie	Spotkanie prowadzone przez Stowarzyszenie Spożywo
28.06.2019 piątek	11:00 - 12:00	Bezpłatne porady prawne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.