



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Wrzesień w CAS Senior w Centrum:

Dzień otwarty CAS Senior w Centrum

1 września (wtorek) godz. 14:00 - 17:00

ul. Berka Joselewicza 28

Zapraszamy w tym dniu do odwiedzenia naszego budynku w godzinach 14:00 do 17:00. W tym czasie będziemy do Państwa dyspozycji, chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, opowiemy o planowanych działaniach oraz poznamy Państwa oczekiwania. Będzie można zapisać się na poszczególne zajęcia. Przewidziany jest również mały poczęstunek.

Dni informacyjne CAS Senior w Centrum

2.09 - 04.09

godz. 9:00 - 11:00 oraz 16:00-18:00

ul. Berka Joselewicza 28

To czas dla osób, którym nie uda się nas odwiedzić 1 września. Czas na uzyskanie informacji o naszych działaniach oraz możliwość zapisania się na konkretne zajęcia.

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

poniedziałki godz. 18

pierwsze zajęcia: **07 września**

miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

Naszym celem jest, aby w czasie tych spotkań zaznajomić Państwa z obsługą urządzeń takich jak komputer, tablet, ale też telefon, biletomat, czy bankomat. Służymy pomocą, zarówno osobom, które nie wiedzą nic, jak też osobom, które chcą poszerzyć posiadaną wiedzę.



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Zajęcia Nordic Walking - spacer z kijami wzdłuż Wisły

08 września, godz. 10:00

miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater

Zapewniamy kije dla uczestników.

Warsztaty "Blżej sztuki"

Warsztaty land-art w Międzynarodowym Centrum Kultury

Spotkanie dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzały do sztuki.

11 września 2015 (piątek) godz. 11.00

Rynek Główny 25

W trakcie warsztatów uczestnicy będą sami mogli wykreować makiety rzeźb site-specific. Używając naturalnych materiałów: kamieni, patyków, szyszek oraz ekologicznych metod łączenia tj. drewniane klamerki, sznurki, papier uczestnicy spotkania stworzą mini dzieło sztuki w kontekście naturalnego środowiska. Warsztatom będzie towarzyszył pokaz prac land-artu z całego świata, oraz rozmowa przy słodkim poczęstunku na widokowym tarasie MCK.

WIELKIE WYPRAWY

Wspólne uczestnictwo w spotkaniach organizowanych przez Wioski Świata przy ul. Tynieckiej 39 w Krakowie

12 września 2015 (sobota) godz. 18.00

Wojciech Mucha UKRAINA Krew i ziemia. O ukraińskiej rewolucji

26 września 2015 (sobota) godz. 18.00

Katarzyna Dąbkowska ARKTYKA: Między światami - podróż do świata współczesnych Inuitów



Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

Na spotkania zaproszony jest każdy, komu w głowie podróżowanie, to z plecakiem na plecach, jak i książkami podróżniczymi w dłoni. Odwiedzimy miejsca znane, mniej znane i te zupełnie ukryte dla gołego oka prozaicznego turysty.

Wyjście do pijalni ziół

15 września (wtorek)

godz.11:00

miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

W ramach propagowania zdrowego trybu życia wspólnie odwiedzimy pijalnię ziół na Kazimierzu.

Wyjście kulturalne

17 września (czwartek)

godz.11:00

Zapraszamy na wspólne zwiedzanie wystawy:

Tadeusz Kantor. Odsłona druga. Dzieciństwo

miejsce spotkania:

Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka

ul. Nadwiślańska 2-4, Kraków

Po wystawie oprowadzi Państwa mgr Marta Ruszkowska - absolwentka Akademii Sztuk Pięknych.

Jest to powtórne wyjście do Cricoteki, organizowane dla osób, którym nie udało się być z nami w sierpniu.

Warsztaty Decoupage

17 września (czwartek)

24 września (czwartek)





Senior w Centrum
centrum aktywności seniora

godz.18:00

Miejsce: ul. Berka Joselewicza 28

Warsztaty rękodzieła: “Broszki i nie tylko broszki”

29 września (czwartek)

godz.16:00

Miejsce: ul. Berka Joselewicza 28

Przy użyciu igły, nici, filcu czy skrawków materiałów będzie można wykonać piękne drobiazgi do ozdoby garderoby i nie tylko. Zapewniamy materiały dla uczestników

Ponadto we wrześniu odbędą się następujące spotkania:

- warsztaty fotograficzne
- warsztaty “Blżej siebie” - warsztaty pracy z ciałem i głosem
- zajęcia ruchowe z elementami pilatesa
- nauka języka angielskiego
- Kawiarenka Seniora - kawiarenki tematyczne: wspólne czytanie, kawiarenka obywatelska, moje pasje, kawiarenka wspomnień
- spotkanie na temat opieki nad osobami starszymi i schorowanymi
- spotkanie na temat wolontariatu: czym jest wolontariat, gdzie i jak można się zaangażować itp.
- Spotkania międzypokoleniowe: pomoc dzieciom w lekcjach
- Gry planszowe w mieście: wspólne wyjście do lokalu z grami planszowymi dla zainteresowanych

Dokładne daty poszczególnych zajęć zostaną podane na początku września.





Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny. Obowiązują zapisy.

Szczegółowe informacje i zapisy pod nr tel. 733 131 638
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 12:00
oraz pod adresem: ul. Berka Joselewicza 28