



Spotkania w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zapraszamy na zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii oraz fotografii i cyfrowej obróbki.

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zapraszamy na język angielski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zapraszamy na język francuski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Klub gier kognitywnych

poniedziałki: 8, 15, 22, 29 lutego 2016, godz. 13.00

Zapraszamy na spotkanie z grą „Dixit”. Po pierwszym spotkaniu wiemy, że ta gra podoba się Wam ogromnie. Proste reguły, piękne ilustracje, świetna zabawa towarzyska, przy kawie/herbacie. A na dodatek jak twierdzą psychologowie „Dixit” to jedna z gier polecanych w każdym wieku, rozwijających funkcje kognitywne czyli poznawcze.

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Klub gier towarzyskich

środy, 3, 10, 17, 24 luty 2016, godz. 13.00

Zapraszamy na spotkanie z grą „Rummikub”. Przy kawie i herbacie poznacie zasady prostej i bardzo ciekawej gry towarzyskiej. Podobno nic tak dobrze nie pobudza naszego mózgu jak śmiech i przebywanie w miłym towarzystwie. Polecamy! Zapraszamy!

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Ekspresja ruchem

Innowacyjne zajęcia „Ekspresja ruchem i formy para-teatralne” – prowadzone wg autorskich programów, obejmujące różne formy i różne cele korzystania z „mowy ciała”.

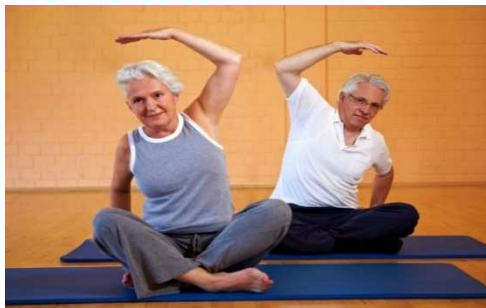
piątek, 26 lutego 2016, godz. 13.00

Wstęp wolny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona

miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu i jogi ...

wtorki: 9 i 23 lutego 2016, godz. 12.00

Czy chcesz bez większego wysiłku fizycznego poprawić swoją kondycję? Nie każdy jest typem sportowca i lubi codzienną gimnastykę. Warto mimo wszystko spróbować regularnego ruchu, bo efekty są tego warte.

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona

Na każde spotkanie obowiązują osobne zapisy.

Miejsce: ul. Bobrowskiego 6



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach

„Centrum Aktywności Seniorów – dojrzały smak życia”

z cyklu Warsztaty plastyczne

„Broszka w stylu Wiktorianańskim”

czwartek, 11 luty 2016, godz. 11.00

Bądź jak królowa Wiktoria, stwórz niepowtarzalną biżuterię dla siebie lub na prezent. Zapewniamy wszystkie materiały

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy, liczba miejsc ograniczona!

miejsce: Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

„Trening z zakresu mediacji”

W miesiącu lutym termin uzgadniany będzie w momencie zapisów

Zapraszamy na nowy cykl spotkań „Jak dogadywać się ze sobą i ze światem”? Spotkania odbywać będą się przez sześć miesięcy, raz w miesiącu do czerwca. Zajęcia prowadzone przez pracownika naukowego Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

„Szkola obywatelska”

poniedziałek, 29 lutego 2016, godz. 11.00

Jakie prawa gwarantuje konstytucja obywatelom?

Spotkanie dyskusyjne.

Zajęcia prowadzone przez pracownika naukowego Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ.

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Warsztaty plastyczne - pastele i akwarele

środa: 24 luty 2016, godz. 13.00

Malujemy kwiaty i owoce. Malując przywołujemy barwy lata, rozjaśniamy mroki zimy.

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona.

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Teatr Łaźnia Nowa – „Pelcia, czyli jak żyć, żeby nie odnieść sukcesu”

sobota: 13 lutego 2016, godz. 19.00

W autorskim spektaklu Joanny Szczepkowskiej, 60-letnia kobieta przypadkowo spotyka młodego lidera ekstrawaganckiego zespołu muzycznego. Dwa zupełnie odmienne spojrzenia, dwie różne epoki i przede wszystkim – dwa pokolenia, koncertowo prowadzące ze sobą osobliwą grę, w której ścierają się dwie odmienne osobowości.

Zapisy w biurze, ilość miejsc ograniczona.



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Spotkanie międzypokoleniowe

poniedziałek: 1 luty 2016, godz. 11.00

Zajęcia z cyklu „Spotkajmy się przy komputerze”, spójrzmy oczami młodych użytkowników Internetu.

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona.
Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Spotkanie międzypokoleniowe

piątek: 5 luty 2016, godz. 11.00

Zajęcia z cyklu „Pokaż mi twój świat”. Czy naprawdę jesteśmy tak różni?

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona.
Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



Projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowany jest przez Gminę Miejską Kraków.