



**Magiczny
Kraków**

Klub kultury Przegorzały zaprasza!

2012-03-27

Kameralny Klub Kultury - filia Dworku Białoprądnickiego położony jest w pięknej dzielnicy Krakowa, u stóp Lasku Wolskiego. Klub realizuje bogaty program zajęć dla wszystkich grup wiekowych, w tym seniorów. Obiekt w pełni przystosowany jest do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych ruchowo.

Klub prowadzi zróżnicowane zajęcia popołudniowe dla wszystkich grup wiekowych codziennie od 12:00 do 19:00 lub 20:00 a w soboty od 11:00 do 19:00.

Klub kultury Przegorzały został wyróżniony listem gratulacyjnym w ramach akcji „Miejsce przyjazne seniorom”.

Dzięki dotacji z dzielnicy VII na działalność klubu seniora realizuje zniżki dla seniorów.

Dojazd autobusami 109, 229, 239, 249, 259, 269, 409.

Zajęcia realizowane przez Klub Przegorzały, do udziału w których serdecznie zapraszamy seniorów.

GIMNASTYKA REHABILITACYJNO-RELAKSACYJNA

Podczas zajęć pod okiem wykwalifikowanej rehabilitantki uczestnicy mają okazję w bezpiecznych warunkach zadbać o ogólną kondycję organizmu, zniwelować skutki swoich schorzeń, dowiedzieć się, jakie formy ruchu są dla nich odpowiednie i jak dbać o zdrowie. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy od godziny 18.00 do 20.00 w klubie Przegorzały i we wtorki i czwartki w godzinach 18.45 do 20.45 w szkole na Bielanych. Odpłatność miesięczna 50 zł.

KLUB NORDIC WALKING

Klub miłośników Nordic Walking zaprasza wszystkich seniorów, którzy pragną wzmocnić swoją formę, zadbać o ruch i równocześnie spędzić czas w miłym towarzystwie. Korzystamy z tras położonych w Lasku Wolskim oraz wałach wiślanych. Zapisy w klubie prowadzone są przez cały rok, zajęcia dla seniorów są nieodpłatne.

KURS KOMPUTEROWY

Podstawowy kurs obsługi komputera i Internetu dla seniorów 50+ przeznaczony jest dla osób, które do tej pory nie miały do czynienia z komputerem lub tylko w niewielkim zakresie. Podczas zajęć zwracamy szczególną uwagę na rozwijanie praktycznych umiejętności korzystania z Internetu. Kurs obejmuje 12 jednostek lekcyjnych (po dwie godziny lekcyjne). Koszt kursu 90,00 zł

WARSZTATY PAMIĘCI

W trakcie dwugodzinnych spotkań seniorzy uczestnicy poznają metody skutecznego zapamiętywania i techniki poprawiające koncentrację. Zajęcia są prowadzone przez studentów i wykładowców Instytutu Psychologii UJ



MAŁA AKADEMIA PLASTYCZNA

Akademia prowadzona jest przez artystę plastyk Ewę Marlewicz. Głównym celem Akademii jest nabywanie przez uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie rozmaitych technik plastycznych: malarstwo, rysunek, grafika, rzeźba, płaskorzeźba, tkanina artystyczna, witraż. Materiały plastyczne uczestnicy otrzymują na miejscu. Podsumowaniem roku jest wystawa prac .

Zajęcia dla seniorów odbywają się 1 x tygodniowo przez 90 minut w czwartek lub sobotę. Odpłatność kwartalna. W czerwcu zajęcia nieodpłatne.

FORTEPIAN

Uczestnicy zapoznają się w ramach indywidualnych spotkań, dopasowanych do ich umiejętności muzycznych z techniką gry, uczą się czytać nuty i interpretować utwory muzyczne, ćwiczą sprawność palców, poznają dzieła wielkich kompozytorów.

Zajęcia indywidualne odbywają się poniedziałki i wtorki. Godziny zajęć do ustalenia indywidualnie z instruktorem.

Odpłatność miesięczna: 100 zł za lekcje 60 minutowe, 80 zł za lekcje 60 minutowe, lub 60 zł za lekcje 30 minutowe.

GITARA

Uczestnicy zapoznają się w ramach indywidualnych spotkań, dopasowanych do ich umiejętności muzycznych z techniką gry, uczą się czytać nuty i interpretować utwory muzyczne, ćwiczą sprawność palców, poznają dzieła wielkich kompozytorów. Zajęcia indywidualne. Godziny zajęć do ustalenia indywidualnie z instruktorem.

Odpłatność miesięczna: ilość 45 minutowych lekcji x 30 zł

INDYWIDUALNE LEKCJE ŚPIEWU

Zajęcia indywidualne, odbywają się w środy. Godziny zajęć do ustalenia indywidualnie z instruktorem.

Odpłatność miesięczna: ilość 45 minutowych lekcji x 45 zł lub ilość 30 minutowych lekcji x 30 zł.

WYCIECZKI I WYJŚCIA DO TEATRU

W ofercie klubu znajdują się również wycieczki oraz wyjścia do teatru lub opery.

Aktualna oferta znajduje się na stronie www.dworek.krakow.pl/przegorzaly.

Klub oferuje zniżkowe bilety dla seniorów.