



**Magiczny
Kraków**

Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia!

2017-06-05

Od 1 marca 2017 do grudnia 2018 r. Akademia Pełni Życia realizuje projekt, którego celem jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych 60 + z terenu miasta Krakowa, poprzez pobudzenie, rozwijanie i stworzenie warunków do realizacji aktywności edukacyjnej i społecznej seniorów, promowanie wolontariatu i integracji międzypokoleniowej.

W ramach pakietu zajęć edukacyjnych zapraszamy na:

- kursy z zakresu korzystania z nowych technologii,
- kursy korzystania z aparatu fotograficznego,
- kursy języka angielskiego i francuskiego,
- warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła,
- seminaria z zakresu wiedzy obywatelskiej,
- treningi z zakresu mediacji.

W ramach pakietu zajęć rozwojowych zapraszamy na:

- gry planszowe rozwijające funkcje poznawcze,
- towarzyskie gry stolikowe,
- petankę - boule,
- nordic walking,
- gimnastykę rehabilitacyjną z elementami jogi i pilates,
- innowacyjne zajęcia „Ekspresja ruchem i formy para-teatralne”,
- spotkania rytmiczno - ruchowe z wykorzystaniem bębnów jembe.

W ramach zajęć międzypokoleniowych zapraszamy na:

- spotkania prowadzone przez seniorów dla młodzieży,
- wspólne pasje dziadkowie i wnuki.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny.

Szczegółowe informacje i zapisy w Punkcie informacyjnym CAS od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-11.00, ul. Rzeźnicza 2a, tel. 12 294 81 35, e-mail: biuro@apz.org.pl

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



**Magiczny
Kraków**