Magiczny Kraków

Senior w Centrum w listopadzie.

2015-11-03

Listopad w CAS Senior w Centrum:

GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: 9:00 - 12:00

wtorek: 9:00 - 12:00

środa: 12:00 - 16:00

czwartek: 9:00 - 12:00

piątek: 12:00 - 16:00

nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53

strona internetowa: **www.seniorwcentrum.pl**

Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona.

Listopad w CAS Senior w Centrum:

ZAJĘCIA CYKLICZNE:

Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami

PONIEDZIAŁKI godz. 18:00

Podstawy obsługi komputera. Grupa początkująca.

Podstawy obsługi iPada

WTORKI godz. 12:30

Zajęcia Nordic Walking

WTORKI, godz. 9:30

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

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły.

Zapewniamy kije dla uczestników.

Gimnastyka

ŚRODY godz. 12:00 I grupa

godz. 13:00 II grupa

Nauka języka angielskiego - grupa podstawowa

ŚRODY godz. 15:00

PIĄTKI godz. 15:00

Kawiarenka Seniora

WTORKI godz. 11:00 - 13:00

ŚRODY godz. 13:00 - 15:00

Warsztaty wokalne

CZWARTEK godz. 13:00 - 14:30

PONADTO:

Warsztaty rękodzieła: Jesienne bukiety

3 listopada (wtorek) godz. 16:00

Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem

5 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30

19 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30

miejsce: Krakowski Teatr VARIETE, ul. Grzegórzecka 71

Zajęcia komputerowe - grupa zaawansowana

5 listopada (czwartek) godz. 18:00

Temat zajęć: przesyłanie i przechowywane zdjęć cyfrowych.

Gramy, gramy, gram…. - wieczór gier planszowych

5 listopada (czwartek) godz.19:00

miejsce: CAS Senior w Centrum

Jesień życia

10 listopada (wtorek) godz.18:00

Jesień życia - nie musi być szara i smutna - są to spotkania w czasie których chcielibyśmy "oswajać przemijanie", poruszać nurtujące tematy, mówić o radzeniu sobie z samotnością, o lękach, problemach, ale też radościach związanych z wiekiem, o pozytywnym nastawieniu, aktywności, etc.

Międzypokoleniowe warsztaty Decoupage

12 listopada (czwartek) godz.18:00

19 listopada (czwartek) godz.15:00

Przy wykorzystaniu papierowych serwetek i kleju pięknie ozdabiamy przeróżne przedmioty, tworząc ozdoby do domu i drobne prezenty. Nie trzeba mieć żadnych specjalnych zdolności, wystarczą dobre chęci, a każdy z pewnością stworzy coś wyjątkowego.

Na warsztaty można przyjść z córką, synem, wnuczkiem, wnuczką. Każde pokolenie jest zaproszone. Dzieci od 9 roku życia.

Warsztaty “Bliżej sztuki”- warsztaty w Galerii MCK

Warsztaty dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzali do sztuki.

13 listopada 2015 (piątek) godz.11.00

miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

Między symbolizmem a abstrakcją

Podczas zajęć *Między symbolizmem a abstrakcją* zostaną zaprezentowane sylwetki takich artystów jak Arnold Böcklin, Odilon Redon czy *James Abbott* McNeill *Whistler*, których twórczość niejednokrotnie stanowi pomost pomiędzy tymi dwoma nurtami a jednocześnie tworzy istotny kontekst dla dzieł Mikalojusa Konstantinasa Čiurlionisa.

Koncert dla seniorów w CENTRUM KONGRESOWYM ICE

16 listopada 2015 (poniedziałek) godz.11:00

W dniu 16 listopada o godzinie 11:00 Urząd Miasta Krakowa zaprasza krakowskich seniorów do Centrum Kongresowego ICE ul. Marii Konopnickiej 17. Podczas koncertu zaprezentują się: Krakowska Młoda Filharmonia – Orkiestra Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. M. Karłowicza w Krakowie pod dyrekcją Tomasza Chmiela oraz Chór I Liceum Ogólnokształcącego im. Bartłomieja Nowodworskiego w Krakowie pod dyrekcją Ryszarda Źróbka.

Warsztaty Bliżej Siebie - warsztaty pracy z ciałem i głosem

19 listopada (czwartek) godz.11:00 - 12:30

miejsce: Krakowski Teatr VARIETE, ul. Grzegórzecka 71

Międzypokoleniowe warsztaty Decoupage

19 listopada (czwartek) godz.15:00

Warsztaty fotograficzne

19 listopada 2015 (czwartek) godz.18:00 - 20:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

Zapraszamy na zajęcia fotograficzne. Na początku przy wykorzystaniu iPadów będziemy poznawać podstawowe zasady fotografii.

Warsztaty “Bliżej sztuki” - Polska szkoła plakatu - ciąg dalszy

20 listopada 2015 (piątek) godz.10:00

miejsce: Cas Senior w Centrum

prowadzący: Marta Ruszkowska

Warsztaty będą stanowić kontynuację naszego październikowego spotkania.

Posiadając już pewną wiedzę na temat polskiej szkoły plakatu i wykonując swoje pierwsze prace zgłębimy jeszcze bardziej temat.

Tym razem będziemy mieli okazję obejrzeć inspirujący dokument pt " Druga strona plakatu" w reżyserii Marcina Latałło, przybliżający ówczesny świat, pokazujący sylwetki wielkich artystów-plastyków i ich język tworzenia.

Warsztaty “Bliżej sztuki” - MOCAK

Czas na sztukę: Artyści z Krakowa

26 listopada 2015 (czwartek) godz.11:00 - 13:00

miejsce spotkania: Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK

ul. Lipowa 4,

Magiczny Kraków

Zapraszamy na oprowadzanie po wystawie Artyści z Krakowa. Generacja 1980–1990. Spotkanie będzie połączone ze wspólną interpretacją wybranych prac i rozmową na temat tendencji w sztuce najnowszej.

Wydarzenie organizowane w ramach projektu Tydzień Seniora.

Co w trawie piszczy? - wizyta w firmie Cisco

26 listopada 2015 (czwartek) godz.13:30 do ok. 16:00

miejsce spotkania: zapewniamy transport spod budynku CAS Senior w Centrum

Co w trawie piszczy *to cykl spotkań w czasie których chcielibyśmy zabrać Państwa do różnych miejsc, firm czy instytucji w Krakowie.*

Tym razem wybierzemy się do firmy ***Cisco****. W czasie tej wizyty zwiedzimy firmę, dowiemy się czym się zajmuje oraz poznamy sposoby wykorzystania nowych technologii w pracy zdalnej. Na zakończenie firma Cisco zaprasza uczestników na lunch.*

Bezpłatne porady prawne

27 listopada 2015 (piątek)

miejsce: CAS Senior w Centrum

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.

Zapraszamy na naszą stronę internetową: www.seniorwcentrum.pl