Magiczny Kraków

Senior w Centrum w maju

2016-05-09

Maj w CAS Senior w Centrum:

Harmonogram do pobrania

Harmonogram uzupełniony 9.05.2016

GODZINY OTWARCIA CAS Senior w Centrum

poniedziałek: **10:00 - 14:00**

wtorek: **10:00 - 14:00**

środa: **12:00 - 16:00**

czwartek: **12:00 - 16:00**

piątek: **12:00 - 16:00**

nr tel. 733 131 638, 12 265 65 53

adres: ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

(wejście od drugiej strony budynku)

email: kontakt@seniorwcentrum.pl

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Ilość miejsc ograniczona.

ZAJĘCIA STAŁE:

Badminton
PONIEDZIAŁKI godz. 11:00 - 14:00
Zapraszamy do gry w badmintona na sali.

Zajęcia Nordic Walking
WTORKI, godz.9:45
miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

Zapraszamy na wspólny spacer z kijami wzdłuż Wisły. Zapewniamy kije dla uczestników. Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater.
W razie niepogody zajęcia odbędą się na sali.

Gadżety - pomoc czy frustracja?
Zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami
Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
WTORKI godz. 12:00 - 14:00

Gimnastyka
ŚRODY godz. 14:00 I grupa
godz. 15:00 II grupa

Nauka języka angielskiego - grupa I - prowadzący: Joel Paisley
ŚRODY godz. 16:00
PIĄTKI godz. 16:00

Nauka języka angielskiego - grupa IIa - prowadzący: Robin Shep
PONIEDZIAŁKI godz. 12:45
PIĄTKI godz. 12:45

Nauka języka angielskiego - grupa IIb - prowadzący: Robin Shep
PONIEDZIAŁKI godz. 14:00
PIĄTKI godz. 14:00

Nauka języka angielskiego - grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna
PONIEDZIAŁKI godz. 10:30 - 11:15 - grupa IIIa
godz. 11:30 - 12:15 - grupa IIIb

Kawiarenka Seniora
WTORKI godz. 11:30 - 13:30
ŚRODY godz. 14:30 - 16:30

Warsztaty wokalne
ŚRODY godz. 17:10 - 18:30

Gramy, gramy, gramy…. - gry planszowe i stolikowe
PIĄTKI godz. 12:00 - 14:00
Zapraszamy nie tylko miłośników planszówek, ale też tych, którzy dawno albo nigdy nie grali w żadną grę. W tym czasie można przyjść do naszego CAS-u i przy kawie lub herbacie miło spędzić czas grając w jedną z udostępnionych gier.

Konsultacje z języka angielskiego
grupa III - prowadzący: Paulina Zaleśna
5 maja (czwartek) godz. 11:00 - 12:30
Możliwość skorzystania z indywidualnej pomocy.

MAJ w CAS Senior w Centrum:

Warsztaty Rękodzieła: lampiony prowadzący: Ania Jop
5 maja (czwartek) godz.16:00
Tym razem wspólnie wykonamy piękne lampiony, które ozdobią mieszkanie, taras, balkon.
ZAPRASZAMY :)

Warsztaty Decoupage - świeczniki
9 maja (poniedziałek) godz.18:00 prowadzący: Sylwia Barniak

Warsztaty fotograficzne
11 maja (środa) godz.10:00

Wykład żywieniowy:
Temat: Przykładowy jadłospis w chorobach układu krążenia
Prowadzący: mgr Ewelina Kukiełka (doktorantka w Katedrze Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)
Data: 11 maja (środa) godz. 12:00
Miejsce: CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

Wyjście kulturalne: CRICOTEKA

12 maja (czwartek) godz.12:30
miejsce spotkania: Galeria-Pracownia Tadeusza Kantora ul. Sienna 7/5.

Uczestnicy spotkania będą mieli okazję nie tylko zapoznać się ze sztuką artysty, ale też porozmawiać i podyskutować z Bogdanem Renczyńskim – Aktorem Teatru Cricot 2 i pracownikiem Archiwum Cricoteki. Wraz z nim odwiedzimy Galerię-Pracownie przy ulicy Siennej, gdzie Kantor mieszkał i tworzył w ostatnich latach życia. Zobaczymy jego pokój, poznamy zwyczaje i nawyki, obejrzymy wystawę unikalnych rysunków pt. Tadeusz Kantor. Ciało – obraz – rysunek.

Wyjście kulturalne: Galeria MCK

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

13 maja (piątek) godz.11.00
miejsce spotkania: Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Główny 25

Temat: Gdy rozum śpi, budzą się demony.

Dadaizm i surrealizm a doświadczenia I wojny światowej.

Zwrot w stronę podświadomości i ironii, zastępowanie rzeczywistości pełnymi fantazji wizjami, efekt zaskoczenia, kontestacja zastanych reguł obyczajowo-społecznych to elementy, które wyraźnie doszły do głosu w sztuce drugiej i trzeciej dekady XX wieku. Stosowanie tego typu chwytów przez artystów związanych ze środowiskami dadaistów czy surrealistów nieprzypadkowo miało miejsce w okresie, przypadającym bezpośrednio po I wojnie światowej. Podczas wykładu owe strategie artystyczne zostaną omówione w kontekście budowania nowego porządku świata poprzez sztukę.

Warsztaty bliżej sztuki - prowadzący: Marta Ruszkowska

16 maja (poniedziałek) godz.10.00

Rozpoczynamy obserwację nowej martwej natury. Tym razem czerń i biel. Dobre wyzwanie by zrozumieć czym jest kolor. Malujemy w technice mokrej pasteli. Zapraszam wszystkich tych którzy zawsze chcieli a nie mieli czasu na sztukę i tych którzy sztuką się interesują. Mile widziany uśmiech.

Wyjście kulturalne: MOCAK

17 maja (wtorek) godz.13:00
miejsce spotkania: Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK, ul.Lipowa 4

Wykład żywieniowy:

Temat: Zalecenia żywieniowe w cukrzycy
Prowadzący: dr Renata Bieżanowska-Kopeć, mgr Kinga Dziadek
(Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Rolniczy)
Data: 18 maja (środa) godz. 12:00

Wyjście kulturalne: CRICOTEKA

24 maja (wtorek) godz.12:30
miejsce spotkania: Nadwiślańska 2-4, Kraków

Spotkanie dotykające zagadnień i idei z kręgu twórczości Tadeusza Kantora poprowadzi Jan

Raczkowski, współautor wystawy Tadeusza Kantora w Cricotece.

Wspólnie zwiedzimy wystawę, dowiemy się jak zbudowana jest wystawa, w jaki sposób Kantor w swojej twórczości porusza wątki pamięci i wspominania. Spotkanie będzie bogato ilustrowane fotografiami i fragmentami spektakli.

Sesja fotograficzna

25 maja (środa) godz.10:00 - 14:00

Serdecznie zapraszamy uczestników CAS Senior w Centrum do wzięcia udziału w profesjonalnej sesji fotograficznej, która zakończy się wystawą wykonanych zdjęć.

Zajęcia Nordic Walking - wykład teoretyczny

31 maja (wtorek), godz. 12:00

Podczas spotkania zostaną omówione zagadnienia związane z techniką Nordic Walking oraz zasady doboru odpowiedniego sprzętu. Prosimy o przyniesienie własnych kijów, jeśli takowe Państwo posiadają.

Zapraszam serdecznie,

Marta Ruszkowska