Marzec

2016-02-29

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

Zapraszamy na język angielski Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy

Zapraszamy na język francuski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy

Klub gier kognitywnych

poniedziałki: 14, 21 i wtorek 1, 29 marca 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

Klub gier towarzyskich

środy, 9, 16, 23, 30 marca 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

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

wtorki: 8 i 22 marca 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

z cyklu Warsztaty plastyczne „Broszka w stylu Wiktoriańskim”

piątek, 4 marca 2016, godz. 13.00

Bądź jak królowa Wiktoria, stwórz niepowtarzalną biżuterię dla siebie lub na prezent. Zapewniamy wszystkie materiały. Kontynuacja grupy z miesiąca lutego.

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

miejsce: Rzeźnicza 2a

"**Trening z zakresu mediacji”**

W miesiącu marcu 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

„Szkoła obywatelska”

poniedziałek, 21 marca 2016, godz. 9.00

Jakie prawa gwarantuje konstytucja obywatelom? część II

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

.

Warsztaty plastyczne – filcowe zawieszki świąteczne

poniedziałek: 7 marca 2016, godz. 13.00 i 14 marca, godz. 9.00

Kolorowe ptaszki znakomicie będą prezentować się na świątecznych stołach jako wyjątkowe i oryginalne dekoracje. Można powiesić je również w oknie lub na gałązkach.

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

Spotkanie międzypokoleniowe

wtorek: 15 marca 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

Spotkanie międzypokoleniowe

piątek: 3 marca 2016, godz. 13.00

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

Bębnimy!

Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 18 marca 2016, godz. 13.00

Rytm płynie w krwi każdego z nas od urodzenia. Pierwsze, co każdy z nas usłyszał, to rytm bicia serca własnej matki… Gra na bębnach to najbardziej naturalna rzecz pod słońcem.

Zapraszamy do prostych ćwiczeń rytmicznych także wszystkich tych, którzy nigdy przedtem nie mieli z muzyką żadnego kontaktu.

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

miejsce: Rzeźnicza 2a

Projekty "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia" współfinansowane są przez Gminę Miejską Kraków.