Lipiec „Dojrzały smak życia”

2016-07-22

Spotkania w ramach „Centrum Aktywności Seniorów - Dojrzały smak życia”

CAS przy ulicy Rzeźniczej 2A jest dostępny dla seniorów od 1 lipca 2015 do 31 grudnia 2016 5 x w tygodniu od godz 9.00 do godz 15.00

Do pobrania

Zapraszamy na język angielski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy

Klub gier kognitywnych

poniedziałek: 4 lipca 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

środa: 13 lipca 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, pilatesu, stretchingu i jogi…

wtorki: 5 i 12 lipca 2016, godz. 12.15

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.

Nordic walking

czwartki: 7, 14, 21 lipca 2016, godz. 11.00

Jeśli od dawna myślisz „Potrzeba mi więcej ruchu”, ale nie wiesz jak się za to zabrać, nadszedł już ten czas! Zapraszamy na wspólną przygodę z kijkami.

W grupie zawsze raźniej!

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a

Boule, petanka

środy: 6 i 20 lipca 2016, godz. 11.00

Czy znacie już grę w boule? Jeśli nie, zapraszamy do jej poznania, świetna zabawa i ruch na świeżym

powietrzu gwarantowane. Jeśli mieliście już okazję spróbować swoich sił, to zapraszamy aby w miłym towarzystwie, na specjalnie przygotowanym placu w Parku Jordana spędzić ciekawie czas.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy

Spotykamy się w Parku Jordana przy budynku kawiarni od strony Błoń

Zajęcia z zakresu turystyki rowerowej

poniedziałki: 4 i 18 lipca 2016, godz. 10.00

Obecnie Kraków ma 136 kilometrów ścieżek rowerowych. Sprawdźmy parę z nich!

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a

Bębnimy!

Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 1 lipca 2016, godz. 11.00

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

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