Magiczny Kraków

Grudzień „Dojrzały smak życia”

2016-12-01

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

Do pobrania

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: 5, 12, 19 grudnia 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: 7, 14, 21 grudnia 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…

piątki: 9 i 16 grudnia 2016, godz. 10.00

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

Trening z zakresu mediacji

poniedziałek: 5 grudnia 2016 godz. 13.00

czwartek: 15 grudnia 2016 godz. 12.30

Zapraszamy na nowy cykl spotkań „Jak dogadywać się ze sobą i ze światem” ? 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

Warsztaty plastyczne- decoupage

środy, 7, 14 grudnia 2016, godz. 9.00

Zapraszamy na warsztaty decoupage, poświęcone tworzeniu świątecznych ozdób.Wszelkie potrzebne materiały czekają.

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

miejsce: Rzeźnicza 2a

Bębnimy!

Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 2 grudnia 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

Spotkanie międzypokoleniowe

poniedziałek: 12grudnia 2016, godz. 9.30

Zajęcia z cyklu „Spotkajmy się przy….” i podzielmy się swoją wiedzą oraz doświadczeniem. Wymieńmy się pozytywnymi działaniami. Spotkanie integracyjne.

Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a

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