



Senior w Centrum we wrześniu

2015-09-08

Wrzesień w CAS Senior w Centrum:

Dzień otwarty CAS Senior w Centrum

1 września (wtorek) godz. 14:00 - 17:00
ul. Berka Joselewicza 28

Zapraszamy w tym dniu do odwiedzenia naszego budynku w godzinach 14:00 do 17:00. W tym czasie będziemy do Państwa dyspozycji, chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, opowiemy o planowanych działaniach oraz poznamy Państwa oczekiwania. Będzie można zapisać się na poszczególne zajęcia. Przewidziany jest również mały poczęstunek.

Dni informacyjne CAS Senior w Centrum

2.09 - 04.09
godz. 9:00 - 11:00 oraz 16:00-18:00
ul. Berka Joselewicza 28

To czas dla osób, którym nie uda się nas odwiedzić 1 września. Czas na uzyskanie informacji o naszych działaniach oraz możliwość zapisania się na konkretne zajęcia.

Zajęcia z obsługi urzędzeń związanych z nowymi technologiami

poniedziałki godz. 18
pierwsze zajęcia: 07 września
miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28

Naszym celem jest, aby w czasie tych spotkań zaznajomić Państwa z obsługą urzędzeń takich jak komputer, tablet, ale też telefon, biletomat, czy bankomat. Służymy pomocą, zarówno osobom, które nie wiedzą nic, jak też osobom, które chcą poszerzyć posiadaną wiedzę.

Zajęcia Nordic Walking - spacer z kijami wzdłuż Wisły

08 września, godz. 10:00
miejsce spotkania: siedziba CAS Senior w Centrum, ul. Berka Joselewicza 28
Trening poprowadzi wykwalifikowany instruktor: Dobrochna Wiater
Zapewniamy kije dla uczestników.

Warsztaty "Blżej sztuki"

Warsztaty land-art w Międzynarodowym Centrum Kultury
Spotkanie dla seniorów w Galerii MCK w ramach cyklu Dojrzała sztuka.
11 września 2015 (piątek) godz. 11.00
Rynek Główny 25

W trakcie warsztatów uczestnicy będą sami mogli wykreować makiety rzeźb site-specific. Używając naturalnych materiałów: kamieni, patyków, szyszek oraz ekologicznych metod łączenia tj. drewniane klamery, sznurki, papier uczestnicy spotkania stworzą mini dzieło sztuki w kontekście naturalnego środowiska. Warsztatom będzie towarzyszył pokaz prac land-artu z całego świata, oraz rozmowa przy słodkim poczęstunku na widokowym tarasie MCK.



WIELKIE WYPRAWY

Wspólne uczestnictwo w spotkaniach organizowanych przez Wioski Świata przy ul. Tynieckiej 39 w Krakowie

12 września 2015 (sobota) godz.18.00

Wojciech Mucha UKRAINA Krew i ziemia. O ukraińskiej rewolucji

26 września 2015 (sobota) godz.18.00

Katarzyna Dąbkowska ARKTYKA: Między światami - podróż do świata współczesnych Inuitów

Na spotkania zaproszony jest każdy, komu w głowie podróżowanie, to z plecakiem na plecach, jak i książkami podróżniczymi w dłoni. Odwiedzimy miejsca znane, mniej znane i te zupełnie ukryte dla gołego oka prozaicznego turysty.

Wyjście do pijalni ziół

15 września (wtorek)

godz.11:00

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

W ramach propagowania zdrowego trybu życia wspólnie odwiedzimy pijalnię ziół na Kazimierzu.

Wyjście kulturalne

17 września (czwartek)

godz.11:00

Zapraszamy na wspólne zwiedzanie wystawy:

Tadeusz Kantor. Odsłona druga. Dzieciństwo

miejsce spotkania:

Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka

ul. Nadwiślańska 2-4, Kraków

Po wystawie oprowadzi Państwa mgr Marta Ruszkowska - absolwentka Akademii Sztuk Pięknych.

Jest to powtórne wyjście do Cricoteki, organizowane dla osób, którym nie udało się być z nami w sierpniu.

Warsztaty Decoupage

17 września (czwartek)

24 września (czwartek)

godz.18:00

Miejsce: ul. Berka Joselewicza 28

Warsztaty rękodzieła: "Broszki i nie tylko broszki"

29 września (czwartek)

godz.16:00

Miejsce: ul. Berka Joselewicza 28



Przy użyciu igły, nici, filcu czy skrawków materiałów będzie można wykonać piękne drobiazgi do ozdoby garderoby i nie tylko. Zapewniamy materiały dla uczestników

Ponadto we wrześniu odbędą się następujące spotkania:

- warsztaty fotograficzne
- warsztaty "Blżej siebie" - warsztaty pracy z ciałem i głosem
- zajęcia ruchowe z elementami pilatesa
- nauka języka angielskiego
- Kawiarenka Seniora - kawiarenki tematyczne: wspólne czytanie, kawiarenka obywatelska, moje pasje, kawiarenka wspomnień
- spotkanie na temat opieki nad osobami starszymi i schorowanymi
- spotkanie na temat wolontariatu: czym jest wolontariat, gdzie i jak można się zaangażować itp.
- Spotkania międzypokoleniowe: pomoc dzieciom w lekcjach
- Gry planszowe w mieście: wspólne wyjście do lokalu z grami planszowymi dla zainteresowanych

Dokładne daty poszczególnych zajęć zostaną podane na początku września.
Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny. Obowiązują zapisy.

Szczegółowe informacje i zapisy pod nr tel. 733 131 638
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 12:00
oraz pod adresem: ul. Berka Joselewicza 28