



**Magiczny
Kraków**

Wrzesień „Dojrzały smak życia”

2016-08-31

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 harmonogram na wrzesień

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

Klub gier kognitywnych

poniedziałki: 5, 12, 19, 26 września 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: 7, 14, 21, 28 września 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: 13 i 27 września 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

Trening z zakresu mediacji

czwartek: 8 września 2016, godz. 11.00 oraz 14 września 2016 godz. 13.00

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 -kolorowanki dla dorosłych



**Magiczny
Kraków**

piątek: 16 i 30 września 2016, godz. 11.00

Kolorowanki dla dorosłych to nowy sposób na relaks, odstresowanie, przyjemność i kreatywność. Popularność ich rośnie z każdym dniem. Kojarzą się z beztroską dzieciństwa. Przekonajcie się sami!

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona.

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a

Nordic walking

czwartek: 8, 15 i 22 września 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 różnie!

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a

Boule, petanka

środa: 7 i 21 września 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



**Magiczny
Kraków**

wtorek: 13 i 27 września 2016, godz. 12.30

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

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a

Ekspresja ruchem

piątek, 16 września 2016, godz. 13.00

Innowacyjne zajęcia „Ekspresja ruchem i formy para-teatralne” – prowadzone wg autorskich programów, obejmujące różne formy i różne cele korzystania z „mowy ciała”. Rytm ruchu, wzorce ruchu tematem spotkania.

Wstęp wolny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona

miejsce: ul. Rzeźnicza 2a

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