



## **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**



**Magiczny  
Kraków**

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*

### **Bębniemy!**

#### **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: 12 grudnia 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*



**Magiczny  
Kraków**

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