



## **Krakowskie Centrum Seniora 2019**

2019-11-07

**Krakowskie Centrum Seniora, zlokalizowane w budynku nr 10 Osiedla Centrum C w Nowej Hucie, istnieje od stycznia 2014 roku. Jest miejscem aktywizacji i integracji seniorów, platformą współpracy dla organizacji prowadzących działalność prosenioralną.**

### **Ogólnomiejski Całodobowy TELEFON DLA SENIORA 12 417 63 58**

KCS opiera się na pracy seniorów-wolontariuszy. Pomocy organizacyjnej udziela komórka Urzędu Miejskiego – Referat ds. Seniorów.

Zajęcia klubowe prowadzone są całorocznie, w niektórych klubach z przerwami wakacyjnymi.

W miesiącach wakacyjnych aktyw KCS organizował specjalny program edukacyjno-rozrywkowy o nazwie Letnia Akademia Seniora, zwany w skrócie LAS. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu przez 3 godziny. Każdorazowo w zajęciach brało udział 50 do 80 uczestników.

Materiały dotyczące poszczególnych edycji LAS, a było ich pięć, można znaleźć w zakładkach na tej stronie.

W roku bieżącym trwa Letnia Akademia Lidera.

W założeniach to program szkoleniowy dla grupy seniorów chcących pracować na rzecz środowiska osób starszych. Na zgłoszenia zainteresowanych udziałem w LALS czeka Anna Okońska-Walkowicz, niestrudzona animatorka ruchu senioralnego z ramienia Prezydenta Miasta Krakowa.

koordynator KCS - Agnieszka Kostek

## **Krakowskie Centrum Seniora**

### **PLAN PRACY KLUBÓW**

**na listopad 2019**

**UWAGA : Kluby prowadzone są przez wolontariuszy a udział w zajęciach jest bezpłatny.**

**Wszystkie Kluby KCS prowadzą zajęcia na OS. Centrum C 10, NOWA HUTA**

**Wykaz Klubów Krakowskiego Centrum Seniora :**

- **Klub Sprawnego Seniora**
- **Klub Dialogu AGORA**



- **Klub Taneczny**
- **Klub Filmików Animowanych**
- **Klub Teatralny**
- **Klub muzyczny**
- **Klub mądrości i radości**
- **Klub ochrony Ziemi**

## **Poniedziałki**

### **Klub Sprawnego Seniora - sala 6**

9:30 – 10:30 gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości senierek i seniorów,  
prowadzi Ewa Wierzbińska tel. 602 536 228

16:30 – 19:00 **Klub Dialogu AGORA - sala 6**

spotkania osób lubiących czytać, prowadzić rozmowy, chętni wygłaszają  
prelekcje

**miesięczna tematyka spotkań umieszczona w zakładce Klubu**

prowadzi Marcei Gajewski tel. 600 799 225

## **Środy :**

16:30 – 18:00 **Klub Taneczny - sala 6**

nauka tańca towarzyskiego, spotkania taneczne

prowadzi Emilia Reizner tel. 600 943 306

## **Czwartki :**

13:30 – 17:00 **Klub Filmików Animowanych pok.2**

Zajęcia w listopadzie nie odbędą się



**Magiczny  
Kraków**

- nauka i tworzenie krótkich filmików animowanych (lalki) metodą poklatkową

prowadzi : Jadwiga Naparzewska tel. 12 644 97 34

**Piątki :**

**Klub Sprawnego Seniora - sala 6**

10:00 - 10:30 gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości senierek i seniorów,

prowadzi Ewa Wierzbińska

**Zapraszamy do nawiązania współpracy z KCS. Seniorzy z pomysłami mile widziani.**

**DYŻUR WOLONTARIUSZA**

**PROWADZĄCEGO Klub Teatralny - Leny Ciepły  
Os. Centrum C 10, pok. 2**

W poniedziałek, 25 listopada 10:30 - 12:00 nie odbędzie się, ze względu na brak dostępu do pomieszczeń

Pod numerem telefonu 504 043 320 będą przyjmowane zgłoszenia osób zainteresowanych uczestnictwem w nowotworzonych klubach:

1. Muzycznym- przynosimy własne instrumenty i muzykujemy,
2. Mądrości i radości - tworzymy międzypokoleniowe wspólnoty w oparciu o treści „Podręcznika wiedzy życiowej” Zbigniewa Mikształa,
3. Ochrony Ziemi - zapoznajemy się z możliwościami wpływu indywidualnego człowieka na stan naszej planety / poczynając od naturalnych środków ochrony roślin i wiedzy na temat żywności / .

Proszę dzwonić do skutku !