



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

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



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zapraszamy na język angielski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zapraszamy na język francuski

Szczegółowe informacje i zapisy na konkretne terminy w biurze.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Klub gier kognitywnych

czwartek, 7 stycznia 2016, godz. 13.00

poniedziałki: 11, 18, 25 stycznia 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



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Klub gier towarzyskich

piątek, 8 stycznia 2016, godz. 13.00

środy, 13, 20, 27 stycznia 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



z cyklu „Warsztaty plastyczne”

poniedziałek, 11 stycznia 2016, godz. 9.00

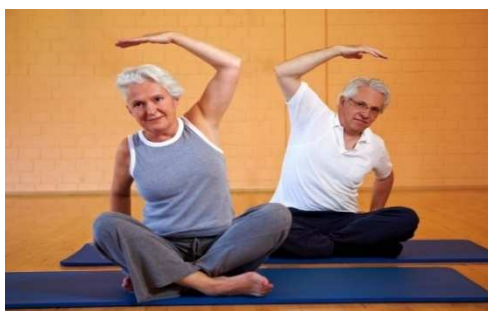
„Pokoloruj zimę. Papierowe witraże”

Dodajmy koloru zimowym promieniom słońca. Wyczarujmy barwne papierowe witraże. Zapraszamy!

Zapewniamy wszelkie potrzebne materiały.

Wstęp wolny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona

miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Zajęcia z zakresu gimnastyki z elementami, pilates, stretchingu i jogi ...

wtorki: 19 i 26 stycznia 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



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

„Trening z zakresu mediacji”
spotkanie grupy kontynuującej

wtorek: 19 stycznia 2016, godz. 11.00

Zapraszamy dotychczasowych uczestników zajęć „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



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów – dojrzały smak życia”

Bębniemy!
Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 22 stycznia 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 w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

„Trening z zakresu mediacji”

Uwaga! Zapisy do nowej grupy

wtorek: 26 stycznia 2016, godz. 11.00

Zapraszamy na nowy cykl spotkań „Jak dogadywać się ze sobą i ze światem”? Spotkania odbywać będą się przez sześć miesięcy (raz w miesiącu do czerwca). 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



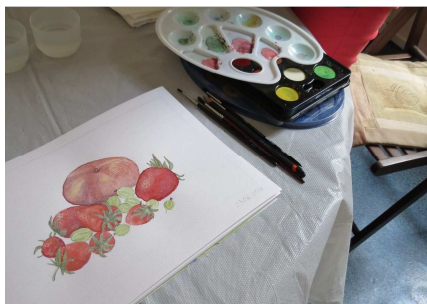
Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

„Szkoła obywatelska.

Prawo łaski i inne prerogatywy prezydenta”

czwartek, 28 stycznia 2016, godz. 11.00

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy
Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a



Spotkanie w ramach
„Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia”

Warsztaty plastyczne - pastele i akwarele

poniedziałki: 18, 25 stycznia 2016, godz. 15.00

Malujemy kwiaty i owoce. Malując przywołujemy barwy lata, rozjaśniamy mroki zimy.

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

Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



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