



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



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



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



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



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



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



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

Klub gier kognitywnych

poniedziałki: 9, 16, 23, 30 maja 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



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



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

Klub gier towarzyskich

środy: 4, 11, 18, 25 maja 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



krakow.pl

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



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

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

wtorki: 10 i 17 maja 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



krakow.pl

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



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

Trening z zakresu mediacji

czwartek: 5 maja 2016, godz. 13.00

wtorek: 24 maja 2016, godz. 9.00

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



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



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

Szkoła obywatelska

czwartek, 19 maja 2016, godz. 13.00

Tematyka: „Referendum jako narzędzie demokracji bezpośredniej”.

Spotkanie dyskusyjne.

Zajęcia prowadzone przez pracownika naukowego Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ.

Udział w zajęciach bezpłatny, prosimy o wcześniejsze zapisy

Miejsce spotkania: ul. Rzeźnicza 2a



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



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

Warsztaty plastyczne – decoupage

piątek: 6 maja 2016, godz. 11.00 oraz wtorek: 10 i 24 maja godz. 11.00

Zapraszamy na warsztaty decoupage aby móc podzielić się nowymi pomysłami oraz zainspirować do kreatywnych poszukiwań nowych technik plastycznych.

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.



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

Nordic walking

czwartek: 5 i 19 maja 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



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



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

Boule, petanka

środa: 11 i 25 maja 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 Błóń



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



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

Zajęcia z zakresu turystyki rowerowej

wtorek: 10 i 24 maja 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



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



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

Spotkanie międzypokoleniowe

środa: 4 maja 2016, godz. 11.00 oraz piątek: 20 maja 2016, godz. 9.00

„Pokaż mi twój świat”. Czy naprawdę jesteśmy tak różni?
Spójrzmy oczami młodych.

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.



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

Bębniemy!

Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 6 maja 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



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