



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”

## Klub gier kognitywnych

poniedziałek: 8 sierpnia 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

środa: 10 sierpnia 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



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: 2 i 9 sierpnia 2016, godz. 9.00

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. 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

czwartki: 4, 11, 18 sierpnia 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**

środy: 10 i 24 sierpnia 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**

poniedziałki: 8 i 16 sierpnia 2016, godz. 10.00

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”

**Bębniemy!**

**Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”**

piątek, 5 sierpnia 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.