



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: 3, 10, 17, 24 października 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: 5, 12, 19, 26 października 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...

piątki: 14 i 28 października 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



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

poniedziałek: 10 października 2016 godz. 13.00

czwartek: 27 października 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



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, 20 października 2016, godz. 13.00

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”

Nordic walking

czwartek: 6, 13 października 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”

Zajęcia z zakresu turystyki rowerowej

wtorek: 11 i 18 października 2016, godz. 12.30

Ostatni miesiąc wspólnych wycieczek rowerowych wokół Krakowa. Wszystkich chętnych zapraszamy.

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 – zdobienie przedmiotów

piątki, 14, 21, 28 października 2016, godz. 11.00

Zawieszki, doniczki, skrzyneczki, pudełeczka, jarmark cudeniek. Spróbuj i Ty. Nie jest trudne a daje dużo satysfakcji. Zapraszamy na ciekawe warsztaty z decoupage.

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.



Spotkanie w ramach

„Centrum Aktywności Seniorów – dojrzały smak życia”

Bębniemy!

Innowacyjne zajęcia „Muzyka – rytm – ruch”

piątek, 21 października 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.



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

Spotkanie międzypokoleniowe

piątek: 7 października 2016, godz. 11.00

Zajęcia z cyklu „Spotkajmy się przy komputerze”, spójrzmy oczami młodych użytkowników Internetu.

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”

Spotkanie międzypokoleniowe

piątek: 14 października 2016, godz. 13.00

Zajęcia z cyklu „Pokaż mi twój świat”. Czy naprawdę jesteśmy tak różni?

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona.
Miejsce: ul. Rzeźnicza 2a