



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

## Zapraszamy na zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii

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



## 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

poniedziałki: 7, 14, 21, 28 listopada 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



## Klub gier towarzyskich

środa: 2, 9, 16, 30 listopada 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



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

piątki: 18 i 25 listopada 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



## Trening z zakresu mediacji

poniedziałek: 14 listopada 2016 godz. 13.00

czwartek: 24 listopada 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



## Szkoła obywatelska

poniedziałek, 28 listopada 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



## Warsztaty plastyczne - ceramika

środy, 9, 16, 23 listopada 2016, godz. 9.00

Zapraszamy na warsztaty ceramiczne, poświęcone tworzeniu świątecznych ozdób. Wszelkie potrzebne materiały czekają.

Udział w zajęciach bezpłatny, konieczne wcześniejsze zapisy, liczba miejsc ograniczona!  
miejsce: Rzeźnicza 2a



## Ekspresja ruchem

Innowacyjne zajęcia „Ekspresja ruchem i formy para-teatralne” – prowadzone wg autorskich programów, obejmujące różne formy i różne cele korzystania z „mowy ciała”. Rytm ruchu, wzorce ruchu tematem spotkania.

piątek, 16 listopada 2016, godz. 13.00

Wstęp wolny, prosimy o wcześniejsze zapisy, ilość miejsc ograniczona  
miejsce: ul. Rzeźnicza 2a



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