

Centrum Edukacji i Wsparcia

📍 Os. Górali 24

- **bezpłatne zajęcia** dla osób dorosłych, seniorów, młodzieży i dzieci;
- ZAJĘCIA: EDUKACYJNE, INTEGRACYJNE, JĘZYKOWE, ARTYSTYCZNE, RELAKSACYJNE;
- wsparcie zawodowe, prawne, psychologiczne i informacyjne;
- przyjazna przestrzeń i miejsce do odpoczynku.

Fundacja Internationaler Bund Polska prowadzi Centrum Edukacji i Wsparcia dzięki finansowaniu firmy Shell Polska i współpracy z Urzędem Miasta Krakowa.

www.ib-polska.pl/ceiw/



Fundacja Internationaler
Bund Polska

Osiedle Górali 24
tel.: + 48 453 486 423
e-mail: ceiw.ibpolska@gmail.com

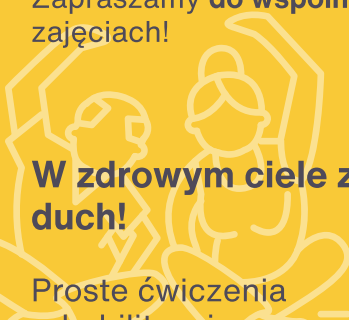
Zajęcia dla osób powyżej 60 roku życia!

Wiemy, że czasem trudno odnaleźć się we współczesnym świecie, ale chętnie z tym pomożemy!

Zajęcia z używania telefonu komórkowego, komputera czy robienie zdjęć dla dzieci i wnuków?

Może zajęcia z rękodzieła lub z tworzenia zdrowej diety?

Zapraszamy **do wspólnego spędzania czasu i udziału w darmowych zajęciach!**



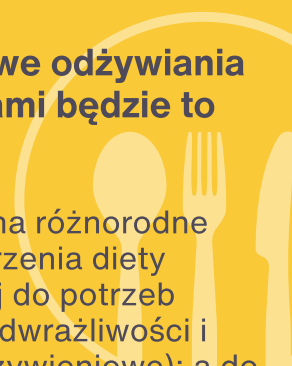
W zdrowym ciele zdrowy duch!

Proste ćwiczenia rehabilitacyjne, poprawiające ruchomość stawów, a może masaż czy refleksologia - tego wszystkiego możemy nauczyć, by wykorzystywać to we własnym domu!



Spędźmy miło wolny czas!

własnoręczne ozdoby z naturalnych materiałów, tworzenie dekoracji, warsztaty o roślinach oczyszczających powietrze, florystyka i układanie bukietów, decoupage i zajęcia zapoznawcze.



Dieta i zdrowe odżywianie - razem z nami będzie to prostsze!

Zapraszamy na różnorodne zajęcia z tworzenia diety dostosowanej do potrzeb (cukrzyca, nadwrażliwości i wykluczenia żywieniowe); a do tego warsztaty z naturalnych, robienia zakwasów, kiszonek, hodowli kiełków, wyboru rodzaju mąk do wypieków, suszeniu ziół i tworzenia zdrowotnych naparów na jesień i zimę.

Wspólne spacerowanie, zwiedzanie, a może herbata i rozmowa?
Zapraszamy do Centrum Edukacji i Wsparcia na os. Górali 24!

