OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

29.09.2015 obowiązuje od

Nowy projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia!"

Od 1 lipca 2015 do grudnia 2016r. Akademia realizuje nowy projekt "Centrum Aktywności Seniorów - dojrzały smak życia!" współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków. Będziemy prowadzili jedno z Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie, realizując różnorodne zajęcia dla osób starszych. Celem projektu jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych 60 + z terenu miasta Krakowa, poprzez pobudzenie, rozwijanie i stworzenie warunków do realizacji aktywności edukacyjnej i społecznej seniorów, promowanie wolontariatu i integracji międzypokoleniowej.

W ramach pakietu zajęć edukacyjnych zapraszamy na:

- kursy z zakresu korzystania z nowych technologii,
- kursy korzystania z aparatu fotograficznego,
- kursy języka angielskiego i francuskiego,
- warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła,
- seminaria z zakresu wiedzy obywatelskiej,
- treningi z zakresu mediacji.

W ramach pakietu zajęć rozwojowych zapraszamy na:

- gry planszowe rozwijające funkcje poznawcze,
- towarzyskie gry stolikowe,
- petankę - boule,
- nordic walking,
- gimnastykę rehabilitacyjną z elementami jogi i pilates,
- innowacyjne zajęcia „Ekspresja ruchem i formy para-teatralne",
- spotkania rytmiczno - ruchowe z wykorzystaniem bębnów jembe.

W ramach zajęć międzypokoleniowych zapraszamy na:

- spotkania prowadzone przez seniorów dla młodzieży,
- wspólne pasje dziadkowie i wnuki.

Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny.

Szczegółowe informacje i zapisy w Punkcie informacyjnym CAS od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-11.00, ul. Rzeźnicza 2a, tel. 12 294 81 35, e-mail: biuro@apz.org.pl