Zajęcia dla seniorów w Klubie Kultury Łokietek w ramach Budżetu Obywatelskiego

2026-05-08

Klub Kultury Łokietek prowadzi bogatą i różnorodną ofertę zajęć skierowanych do seniorów, wspierając aktywność fizyczną, rozwój artystyczny oraz integrację społeczną osób starszych. Wszystkie proponowane aktywności realizowane są bezpłatnie dzięki dofinansowaniu z Budżetu Obywatelskiego, przez co są dostępne dla szerokiego grona uczestników.

W ramach programu oferujemy *Gimnastykę dla Seniorów* – prowadzoną przez wyszkoloną fizjoterapeutkę i instruktorkę fitness – której celem jest poprawa kondycji fizycznej, sprawności ruchowej oraz ogólnego samopoczucia uczestników. Zajęcia prowadzone są w atmosferze bezpieczeństwa i komfortu, z uwzględnieniem potrzeb oraz możliwości osób starszych.

Prowadzimy również bezpłatne warsztaty *Rysunku i Malarstwa*, rozwijające kreatywność, wyobraźnię oraz zdolności manualne uczestników. Spotkania mają charakter zarówno edukacyjny, jak i integracyjny, pozwalając seniorom aktywnie spędzać czas i rozwijać swoje pasje artystyczne.

Uzupełnieniem programu są warsztaty graficzne *Zaprasowani* z wykorzystaniem prasy drukarskiej, podczas których seniorzy poznają tradycyjne techniki druku artystycznego
i samodzielnie tworzą prace. Zajęcia te rozwijają zdolności manualne, pobudzają kreatywność oraz umożliwiają kontakt z unikatowym rzemiosłem artystycznym.

Nasza oferta została stworzona z myślą o aktywizacji seniorów, przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu oraz budowaniu przestrzeni do rozwoju, integracji i twórczego spędzania czasu.

Serdecznie zapraszamy!

Harmonogram zajęć dla Seniorów: styczeń-grudzień 2026

Warsztaty „Zaprasowani Seniorzy”

- Wybrane wtorki (24.02, 28.04, 23.06, 20.10, 15.12), godz. 10:00-12:00

Rysunek i malarstwo dla Seniorów

- Środy, godz. 15:30-16:55

Gimnastyka dla Seniora

- Czwartki, godz. 8:30-9:15 (grupa 1) oraz godz. 9:30-10:15 (grupa 2)

Formy zapisów:

Magiczny Kraków

- formularz zgłoszeniowy: https://lokietek.dworek.eu/zapisy/
- telefonicznie: 533 383 300
- osobiście: Klub Kultury „Łokietek” – filia Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, ul. Wł. Łokietka 267, 31-263 Kraków