

KWIECIEŃ 2025

W KLUBIE KULTURY SENIORA

ul. PAWLIKOWSKIEGO 2, tel. 22 277 08 48 / 22 277 08 49

www.kkseniara.art.pl



**Klub
Kultury
Seniora**

CPK Praga Południe

(na) **ku!tura**
dajemy sieć warszawskich domów kultury



2 (środa)

11.00 ▶ **PODRÓŻE W NIEZNANE.**

„UNESCO na Kubie.” Wykład Krzysztofa Dworczyka.

Wstęp wolny

3 (czwartek)

11.00 ▶ **ZACZNIJ PISAĆ**

- warsztaty literackie. Prowadzenie: Ewa Zelenay - dziennikarka, poetka, członek Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Wykład Krzysztofa Dworczyka.

Wstęp wolny

17.00 - 20.00 ▶ **WIECZOREK TANECZNY**

Prowadzenie: DJ akordeonista Darek

Bilety: 10 zł (przedprzedaż od 31.03.2025 lub biletyna.pl)

6 (niedziela)

16.00 ▶ „Show” Waldemara Wiśniewskiego.

Bilety 10 zł (przedprzedaż od 31.03.2025 r. w KKS lub biletyna.pl)

Wokalista, parodysta. Członek zespołów Homo-Homini, Breakout, Vivaband.

Finalista Voice of Senior, Must be the Music.

7 (poniedziałek)

11.00 ▶ **KRESY DALEKIE I BLISKIE.**

„Z biegiem Horynia czyli meandry Wołynia”

Prezentacja Tomasa Kuby Kozłowskiego z DSH w Warszawie.

Wstęp wolny

10 (czwartek)

10.00 ▶ **KLUB KOBIET KREATYWNYCH. Jajka wielkanocne z filmu.**

Prowadzenie: Joanna Ducka – Dębecka.

Wstęp 10 zł (zapisy od 31.03 pod nr tel. 22 277 08 48; ilość miejsc ograniczona)

11.00 ▶ **APETYT NA ZDROWIE.**

Prowadzenie: Katarzyna Sobolewska

Wstęp wolny

Jak ograniczyć cukier w diecie zadbać o stabilny poziom cukru we krwi? Pod jakimi nazwami znajdziemy biały cukier? Jak obniżyć indeks glikemiczny posiłku?

Czym kierować się w wyborze produktów aby miały jak najmniej cukru?

13 (niedziela)

16.00-18.00 ▶ **Gry planszowe w KKS.**

Prowadzenie: Franciszek Gralak.

Wstęp wolny

Zapraszamy na międzypokoleniowe spotkania planszówkowe. Przyjdź i przekonaj się, jakie niesamowite doświadczenia mogą dostarczyć gry planszowe! Gwarantujemy świetną atmosferę, cierpliwość i dużo zabawy!

14 (poniedziałek)

11.00 ▶ „Bezpieczny Świat Cyfrowy dla pokolenia 65 +.”

Prowadzenie: Adam Szkulcecki.

Wstęp wolny

Cykl 4 bezpłatnych spotkań podnoszących świadomość cyfrową seniorów, wyposażenie ich w podstawowe umiejętności bezpiecznego korzystania z internetu oraz ochrona przed zagrożeniami cyfrowymi, takimi jak oszustwa internetowe, phishing czy dezinformacja. W trakcie spotkań uczestnicy nauczą się m. in. rozpoznawania niebezpiecznych wiadomości e-mail, tworzenia silnych haseł oraz bezpiecznego korzystania z bankowości internetowej.

16 (środa)

10.00 ▶ **NIEZWYKŁE MIASTA ORIENTU. „Aszchabad - tajemnicza stolica Turkmenistanu.”**

Prowadzenie: Karolina Krzywicka - historyczka sztuki, menadżerka kultury, kustoszka w Muzeum Azji i Pacyfiku w Warszawie prowadzenie: Katarzyna Białkowska – Cacko.

Wstęp wolny

17 (czwartek)

11.00 ▶ **POLSKIE KRAJOBRAZY. „Chęcińsko - Kielecki Park Krajobrazowy”.**

Prowadzenie: Elżbieta Wroniewska - Rejf, dziennikarka radiowa i telewizyjna, realizatorka filmów dokumentalnych i programów telewizyjnych. Twórczyni filmów przyrodniczych - producentka i realizatorka.

Wstęp wolny

24 (czwartek)

17.00-20.00 ▶ **WIECZOREK TANECZNY**

Prowadzenie: DJ akordeonista Darek

Bilety: 10 zł (przedprzedaż od 3.02.2025 r lub biletyna.pl)

27 (niedziela)

16.00 ▶ **Recital Ewy Kuklińskiej.**

Bilety 10 zł (przedprzedaż od 31.03.2025 r. w KKS lub biletyna.pl)

Aktorka, piosenkarka, tancerka i choreograf. Absolwentka Państwowej Szkoły Baletowej w Warszawie oraz Le Académie International la Dance i Schola Cantorum w Paryżu. Tańczyła w Teatrze Wielkim, w grupach baletowych Naya - Naya i Sabat. W latach 1979-97 związana z warszawskim Teatrem Syrena.

17.00 ▶ **Finisaż wystawy prac uczestników sekcji malarstwa działającej w Klubie Kultury Seniora, prowadzonej przez Martę Piotrowską.**

Wstęp wolny

28 (wtorek)

11.00 ▶ „Bezpieczny Świat Cyfrowy dla pokolenia 65 +.” Prowadzenie: Adam Szkulcecki.

Wstęp wolny

BRYDŻ Prowadzenie: Krzysztof Kudokas

Wtorki i piątki: 10.00 – 14.00

Wstęp wolny

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA W SEZONIE 2024/2025

NOWOŚĆ!!! Trening umysłu/ funkcji poznawczych.

To stymulowanie funkcji poznawczych takich jak pamięć, uwaga, logiczne myślenie, kreatywność czy koordynacja wzrokowo – ruchowa.

Prowadzenie: Stanisława Adamczyk.

Wtorki: 12.30 - 14.00.

Płatność: 40 zł za miesiąc.

Zapisy pod nr 22 277 08 48. Ilość miejsc ograniczona

JĘZYKOWE: j. angielski, j. francuski, j. hiszpański, j. włoski

GIMNASTYCZNE: pilates, tai-chi, taniec, joga, gimnastyka dla kręgosłupa

MALARSTWO

Zapisy pod nr tel. 22 277 08 48 lub przez stronę: www.strefazajec.pl