



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

Decyzją Wojewody Małopolskiego

od dnia **16 października 2020 r.** wszystkie zajęcia stacjonarne/bezpośrednie
zostają zawieszane do odwołania.

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku
w godzinach 10:00 - 14:00**

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać
potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

Prowadzimy zajęcia online.

Chęć udziału w zajęciach proszę zgłaszać mailowo.



PROJEKT JEST WSPÓFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKÓWA



OBOWIĄZUJE OD 01.12.2020

Harmonogram zajęć – grudzień 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek	9:00 - 10:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	<p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com</p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
środa	10:00 - 11:00	Trening umysłu	<p>Celem warsztatów „Trening umysłu” jest przede wszystkim podtrzymanie i poprawianie sprawności umysłowej. Cel ten jest realizowany poprzez: ćwiczenia pamięci, koncentracji, wyobraźni, spostrzegawczości, sprawności językowej, rozwijanie kreatywności, ćwiczenie logicznego, jak i niestereotypowego myślenia.</p> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do</p>



			godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.
czwartek	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.
	10:15 - 10:45	Kawiarnia online	Osoby chcące uczestniczyć w spotkaniu kawiarenkowym proszone są o wysłanie mailowo prośby o przesłanie linku do spotkania.
piątek	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2020

Zapraszamy na cykl szkoleń online z zakresu zdrowego żywienia, ekologii oraz domowej ekonomii organizowanych przez Bank Żywności. Osoby chcące wziąć udział w poszczególnych szkoleniach prosimy o przesłanie maila do nas na adres cas.seniorwcentrum@gmail.com. Przed danymi zajęciami wyślemy Państwu link do spotkania.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.12.2020 wtorek	15:00 - 16:30	Komponowanie posiłków dla seniora	
02.12.2020 środa	15:00 - 16:30	Domowe środki czystości	
08.12.2020 wtorek	15:00 - 16:30	Prawa konsumenta	
09.12.2020 środa	15:00 - 16:30	Komponowanie posiłków dla seniora	
10.12.2020 czwartek	15:00 - 16:30	Domowe środki czystości	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy lub mailowo.