



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 poszczególnych zajęciach proszę zgłaszać mailowo

OBOWIAZUJE OD 22.02.2021

Harmonogram zajęć stałych – luty 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021 23.02.2021	9:30 - 10:30	Gimnastyka online z kijami nordic walking	
	16:00 - 17:00	Nowe technologie na co dzień - zajęcia online.	<p>Przewodnik po nowych technologiach:</p> <p>nasz świat się zmienia, nowe technologie stają się coraz bardziej powszechne. W trakcie spotkań uczestnicy dowiedzą się, jakie to są technologie oraz jak z nich korzystać. Szkolenie pokaże, jak obsługiwać smartphona, bankomat, kasę samoobsługową, jak korzystać z Wikipedii itp.</p> <p>Chęć udziału w zajęciach proszę zgłaszać mailowo.</p>
środa 03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu zajęcia online	<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>

czwartek 04.02.2021 11.02.2021 18.02.2021 25.02.2021	9:30 - 10:30	Gimnastyka online	
	10:45 - do ok. 11:15/11:45	Kawiarnia online	Czas trwania spotkania do 60 min. w zależności od możliwości czasowych i chęci uczestników
piątek 05.02.2021 12.02.2021 19.02.2021 26.02.2021	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie online. 19.02.2021 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie online. 19.02.2021 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej



Zajęcia dodatkowe w lutym 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.02.2021 poniedziałek	11:00 - 12:30	Zdrowe odżywianie jako podstawa odporności - wykład online prowadzony przez Stowarzyszenie Spożywo	W czasie spotkania zostaną poruszone następujące tematy: <ul style="list-style-type: none">- Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym- Talerz zdrowego odżywiania czyli piramida w praktyce- Fakty i mity na temat suplementacji- Aktywność fizyczna seniora, dlaczego jest taka ważna?- Co to jest odporność i jak możemy na nią wpłynąć zdrowym odżywianiem
08.02.2021 poniedziałek	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei Społeczeństwo koreańskie przez pryzmat historii	Wykład skupiać się będzie na wpływie historii na społeczeństwo koreańskie oraz jak poszczególne wydarzenia oddziaływały na ten naród.
22.02.2021 poniedziałek	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei Południowej Koreański pop a ekonomia	Wykład będzie mówił o koreańskim fenomenie ekonomicznym - jak popkultura koreańska zdołała podbić cały świat oraz jak władze tego kraju to spieniżyły. Wykład odwołany z powodu choroby osoby prowadzącej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.