



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 01.03.2021

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 02.03.2021 09.03.2021 16.03.2021 23.03.2021 30.03.2021	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 03.03.2021 10.03.2021 17.03.2021 24.03.2021 31.03.2021	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 04.03.2021 11.03.2021 18.03.2021 25.03.2021	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 05.03.2021 12.03.2021 19.03.2021 26.03.2021	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie online.
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie online.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.03.2021	11:00 - 12:30	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 spieniły. Spotkanie przełożone z 22.02

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.