



## **Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum**

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://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 18.03.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 02.03.2021 09.03.2021 16.03.2021 23.03.2021 30.03.2021	10:00 - 11:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	
	16:00 - 17:00	Nowe technologie na co dzień - zajęcia online.	<p><b>Przewodnik po nowych technologiach:</b></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><b>Chęć udziału w zajęciach proszę zgłaszać mailowo.</b></p>
<b>środa</b> 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 „<b>Trening umysłu</b>” 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>

<b>czwartek</b> 04.03.2021 11.03.2021 18.03.2021 25.03.2021	<b>10:00 - 11:00</b>	Gimnastyka online	
	<b>11:15 - do ok.11:45/12:15</b>	Kawiarnia online	Czas trwania spotkania do 60 min. w zależności od możliwości czasowych i chęci uczestników <b>04.03 kawiarnia odwołana</b>
<b>piątek</b> 05.03.2021 12.03.2021 19.03.2021 26.03.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Język angielski prowadzony w małej grupie online.  Od marca wspólne zajęcia dla obu grup.

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 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 spieniężyły.  Spotkanie przełożone z 22.02
<b>poniedziałek</b> 22.03.2021	11:30 - 12:30	Spotkanie informacyjne na temat Budżetu Obywatelskiego	Zapraszamy na spotkanie prowadzone przez pracowników Urzędu Miasta Krakowa.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**