



## **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**

**W Wielki Piątek (02.04.2021 r.)**

**CAS będzie nieczynny.**

**OBOWIAZUJE OD 01.04.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 06.04.2021 13.04.2021 20.04.2021 27.04.2021	10:00 - 11:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	
06.04.2021 13.04.2021 20.04.2021 27.04.2021	16:00 - 17:00	Nowe technologie na co dzień - zajęcia online.	<p><b>Przewodnik po nowych technologiach:</b>            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> 07.04.2021 14.04.2021 21.04.2021 28.04.2021	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>



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>czwartek</b> 01.04.2021 08.04.2021 15.04.2021 22.04.2021 29.04.2021	10:00 - 11:00	Gimnastyka online	Od 08.04 do osób zgłoszonych do udziału w zajęciach online będzie wysyłany w danym dniu link z nagrany filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo.
	11:15 - do ok.11:45/12:15	Kawiarnia online	Czas trwania spotkania do 60 min. w zależności od możliwości czasowych i chęci uczestników
<b>piątek</b> 02.04.2021 09.04.2021 16.04.2021 23.04.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Język angielski prowadzony w małej grupie online.  Zajęcia z dnia 02.04 przełożone są na środę 31.03 na godz. 11:00

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 12.04.2021	11:00 - 12:30	Najczęstsze przeszkody, które utrudniają prawidłowe odżywianie	Na spotkaniu zostaną poruszone m.in. takie zagadnienia jak: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niedożywienie ilościowe i jakościowe - co to takiego?</li> <li>- Interakcje leków z żywnością - jak zażywać leki aby miały skuteczne działanie?</li> <li>- Co zrobić gdy warzyw w diecie jest zbyt mało? - praktyczne sposoby na ich zwiększenie</li> <li>- Prawidłowe nawodnienie - ile płynów powinno się wypijać w ciągu dnia?</li> <li>- Sprawdzone sposoby na monotonną dietę</li> </ul>
<b>poniedziałek</b> 19.04.2021	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei  Wierzenia koreańskie	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**