



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

W Wielki Piątek (02.04.2021 r.)

CAS będzie nieczynny.

OBOWIAZUJE OD 23.04.2021

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 06.04.2021 13.04.2021 20.04.2021 27.04.2021	10:00 - 11:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	20.04.2021, 27.04.2021 - w tych dniach w ramach zajęć zostanie wysłany link z nagrany filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo.
	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 07.04.2021 14.04.2021 21.04.2021 28.04.2021	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 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 Kawiarnia z dnia 22.04 zostaje przełożona na wtorek 20.04 (godzina bez zmian)
piątek 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 Dnia 23.04.2021 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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"> - Niedożywienie ilościowe i jakościowe - co to takiego? - Interakcje leków z żywnością - jak zażywać leki aby miały skuteczne działanie? - Co zrobić gdy warzyw w diecie jest zbyt mało? - praktyczne sposoby na ich zwiększenie - Prawidłowe nawodnienie - ile płynów powinno się wypijać w ciągu dnia? - Sprawdzone sposoby na monotonną dietę
poniedziałek 19.04.2021	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei Wierzenia koreańskie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.