



## **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 zostały zawieszony 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**

**OBOWIĄZUJE OD 01.05.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 04.05.2021 11.05.2021 18.05.2021 25.05.2021	<b>9:00 - 10:00</b>	Gimnastyka online	<p>Zajęcia edukacyjne, mobilizujące do regularnego dbania o siebie, wskazujące jak utrzymać sprawność fizyczną ćwicząc w domu. W czasie zajęć pokazane zostanie jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia, omówione będzie co jest ważne w czasie wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Na koniec zajęć możliwość zadawania pytań.</p> <p>Zajęcia prowadzone na żywo na platformie google meet</p> <p><b>Brak możliwości późniejszego odtwarzania zajęć.</b></p>
	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>



<b>środa</b> 05.05.2021 12.05.2021 19.05.2021 26.05.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu zajęcia online	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. W czasie zajęć w praktyczny sposób pokazywane jest jak zadbać o swoją kondycję umysłową.
<b>czwartek</b> 06.05.2021 13.05.2021 20.05.2021 27.05.2021	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Zajęcia edukacyjne, w czasie których skupimy się na pokazaniu jak utrzymać sprawność fizyczną poszczególnych partii ciała - np. kręgosłupa, nóg itp. <b>Do osób zgłoszonych do udziału w zajęciach będzie wysyłany w danym dniu link z nagraniem filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo.</b>
	11:15 - do ok.11:45/12:15	Kawiarnia online - zajęcia integrujące	Nasza kawiarenka online to czas na wzajemne poznawanie siebie, swoich pasji, marzeń, zainteresowań. To czas na dzielenie się pomysłami, ale też czas na wysłuchanie i udzielenie wsparcia, kiedy ktoś tego potrzebuje. Zachęcamy do bycia razem z nami.
<b>piątek</b> 07.05.2021 14.05.2021 21.05.2021 28.05.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Język angielski online prowadzony w małej grupie.

## Zajęcia dodatkowe w maju 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>środa</b> 05.05.2021	9:00 - 10 :00	<b>Proste rozwiązania codziennych trudności</b>  czyli jak zadbać o siebie gdy ciało odmawia posłuszeństwa.  Spotkanie z cyklu akceptacji siebie i swoich ograniczeń w wieku dojrzałym.	Zajęcia edukacyjne podczas których zostaną pokazane i omówione następujące zagadnienia:  - Codzienna rutyna seniora: proste ćwiczenia, które można wykonywać nie wychodząc z łóżka, czyli ćwiczenia oddechowe, metody prawidłowego obracania się na łóżku i wstawania z łóżka w bezpieczny sposób.  - Poranna gimnastyka na krześle, czyli podstawowe ćwiczenia które warto wykonać nim zacznie się dzień.  - Prawidłowa postawa w ciągu dnia: jakie pozycję przyjmować, aby odciążyć kręgosłup w pozycjach stojących lub siedzących.  - Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.
<b>poniedziałek</b> 10.05.2021	12:00-13:30	Osteoporoza i sarkopenia - choroby układu ruchu  Spotkanie online z zakresu zdrowego odżywiania prowadzone	Na spotkaniu zostaną poruszone następujące tematy:  - Na czym polega osteoporoza? - Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy

		przez dietetyczki ze Stowarzyszenia Spożywo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jaki wpływ ma żywienie w profilaktyce i leczeniu osteoporozy?</li> <li>- Charakterystyka i objawy sarkopenii</li> <li>- Postępowanie żywieniowe w sarkopenii</li> </ul>
<b>poniedziałek</b> 17.05.2021	11:00 - 12:00	Wykład online na temat Korei  Literatura koreańskie	W czasie zajęć zostanie omówiony przekrój literatury koreańskiej - od pierwszych pisanych tekstów do literatury wyzwoleniczej. Spotkanie edukacyjne - poznawanie innych kultur.
<b>poniedziałek</b> 24.05.2021	11:00-12:30	Choroby nerek i dróg moczowych  Spotkanie online z zakresu zdrowego odżywiania prowadzone przez dietetyczki ze Stowarzyszenia Spożywo	<p>W czasie spotkania zostaną omówione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charakterystyka i objawy wybranych chorób nerek i dróg moczowych</li> <li>- Zalecenia dietetyczne - praktyczne wskazówki dotyczące komponowania jadłospisu w danej jednostce chorobowej</li> </ul>
<b>wtorek</b> 25.05.2021	15:00 - 16:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego  - spotkanie online ze Strażą Miejską	<p>Spotkanie ze Strażą Miejską w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r.</p> <p>Straż Miejska Miasta Krakowa przeprowadzi w najbliższych miesiącach 10 spotkań na ten sam temat, w trakcie których zostaną przedstawione znowelizowane przepisy kodeksu drogowego z zakresu: Senior pieszy; Senior kierowca; Senior rowerzysta</p> <p><b>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu w pasującym Państwu terminie. Kolejne terminy będą podawane na bieżąco.</b></p>



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>czwartek</b> 27.05.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego  - spotkanie online ze Strażą Miejską	Spotkanie ze Strażą Miejską w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r.  Straż Miejska Miasta Krakowa przeprowadzi w najbliższych miesiącach 10 spotkań na ten sam temat, w trakcie których zostaną przedstawione znowelizowane przepisy kodeksu drogowego z zakresu: Senior pieszy; Senior kierowca; Senior rowerzysta  <b>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu w pasującym Państwu terminie. Kolejne terminy będą podawane na bieżąco.</b>
-------------------------------	---------------	--	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**