



## **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)

**Biuro CAS czynne od poniedziałku do piątku**

**w godzinach 10:00 - 14:00**

**W tym czasie CAS pełni także dyżur telefoniczny.**

Służymy radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

**Prowadzimy zajęcia online oraz zajęcia na zewnątrz.**

**Chęć udziału w poszczególnych zajęciach proszę zgłaszać mailowo**

**OBOWIĄZUJE OD 17.05.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 04.05.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	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. Na koniec zajęć możliwość zadawania pytań. Zajęcia prowadzone na żywo na platformie google meet <b>Brak możliwości późniejszego odtwarzania zajęć.</b>
<b>wtorek</b> 11.05.2021	9:00 - 10:00	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. Do osób zgłoszonych do udziału w zajęciach będzie wysyłany w danym dniu link z nagrany filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo. Film będzie można odtworzyć jeszcze przez kilka dni od jego publikacji.
<b>wtorek</b> 18.05.2021 25.05.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	Zajęcia edukacyjne mobilizujące do regularnego dbania o siebie, wskazujące jak utrzymać sprawność fizyczną ćwicząc regularnie. W czasie zajęć pokazane



			<p>zostanie jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia, omówione będzie na co zwrócić uwagę w czasie ćwiczeń.</p> <p><b>Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.</b></p> <p><b>W razie niepogody zajęcia online na platformie google meet.</b></p>
<p><b>wtorek</b> 04.05.2021 11.05.2021 18.05.2021 25.05.2021</p>	<p>16:00 - 17:00</p>	<p>Nowe technologie na co dzień - zajęcia online.</p>	<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>środa</b> 05.05.2021 12.05.2021 19.05.2021 26.05.2021</p>	<p>10:00 - 11:00</p>	<p>Trening umysłu zajęcia online</p>	<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. W czasie zajęć w praktyczny sposób pokazywane jest jak zadbać o swoją kondycję umysłową.</p>
<p><b>czwartek</b> 06.05.2021 20.05.2021 27.05.2021</p>	<p>10:00 - 11:00</p>	<p>Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online</p>	<p>Zajęcia edukacyjne, w czasie których skupimy się na pokazaniu jak utrzymać sprawność fizyczną poszczególnych partii ciała - np. kręgosłupa, nóg itp.</p>



			<p><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></p> <p>Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.</p>
<b>czwartek</b> 13.05.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie Park Bednarskiego	<p><b>Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.</b></p> <p><b>W razie niepogody zajęcia online na platformie google meet.</b></p> <p>Zajęcia edukacyjne mobilizujące do regularnego dbania o siebie, wskazujące jak utrzymać sprawność fizyczną ćwicząc regularnie. W czasie zajęć pokazane zostanie jak prawidłowo wykonywać poszczególne ćwiczenia, omówione będzie na co zwrócić uwagę w czasie ćwiczeń.</p>
<b>czwartek</b> 20.05.2021 27.05.2021	9:00 - 10:00	<b>Nordic Walking</b> Park Bednarskiego	<p>Zajęcia rekreacyjne, spacer bez instruktora.</p> <p><b>Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.</b></p> <p>W razie niepogody zajęcia odwołane.</p>
<b>czwartek</b> 06.05.2021 13.05.2021 20.05.2021 27.05.2021	11:15 - do ok.11:45/12:15	Kawiarnia online - zajęcia integrujące	<p>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.</p>



<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 przez dietetyczki ze Stowarzyszenia Spożywo	Na spotkaniu zostaną poruszone następujące tematy:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na czym polega osteoporoza?</li> <li>- Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy</li> <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>piątek</b> 21.05.2021	12:20 - 14:00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego - zwiedzanie z przewodnikiem	Miejsce spotkania: wejście do Ogrodu ul. Kopernika 27  <b>Brak wolnych miejsc.</b>
<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	W czasie spotkania zostaną omówione:  <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>

<p><b>wtorek</b> 25.05.2021</p>	<p>15:00 - 16:00</p>	<p>Zmiana przepisów ruchu drogowego  - spotkanie online ze Strażą Miejską</p>	<p>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></p>
<p><b>czwartek</b> 27.05.2021</p>	<p>11:00 - 12:00</p>	<p>Zmiana przepisów ruchu drogowego  - spotkanie online ze Strażą Miejską</p>	<p>Spotkanie ze Strażą Miejską w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r.  <b>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu w pasującym Państwu terminie. Kolejne terminy będą podawane na bieżąco.</b></p>
<p><b>piątek</b> 28.05.2021</p>	<p>13:50 - 16:00</p>	<p>Spacer po Lesie Wolskim z oprowadzeniem przez pracownika Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza</p>	<p>Dojazd autobusem 134 spod stadionu Cracovii.  Miejsce spotkania na pętli autobusowej przy Zoo o godz. 13:50 <b>Na wyjście obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.</b></p>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**