



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

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

OBOWIAZUJE OD 24.05.2021

Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 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 Brak możliwości późniejszego odtwarzania zajęć.
wtorek 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 nagraniem filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo. Film będzie można odtworzyć jeszcze przez kilka dni od jego publikacji.
wtorek 18.05.2021 25.05.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	25.05.2021 zamiast gimnastyki w Parku będzie spacer z kijami. W razie niepogody spotkanie będzie odwołane.



			<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> <p>Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.</p> <p>W razie niepogody zajęcia online na platformie google meet.</p>
<p>wtorek 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>Przewodnik po nowych technologiach: 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>środa 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 „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. W czasie zajęć w praktyczny sposób pokazywane jest jak zadbać o swoją kondycję umysłową.</p>



czwartek 06.05.2021 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. Do osób zgłoszonych do udziału w zajęciach będzie wysyłany w danym dniu link z nagraniem filmem z ćwiczeniami. Zajęcia nie będą na żywo. Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.
czwartek 13.05.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie Park Bednarskiego	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia online na platformie google meet. 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.
czwartek 20.05.2021 27.05.2021	9:00 - 10:00	Nordic Walking Park Bednarskiego	Zajęcia rekreacyjne, spacer bez instruktora. Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
czwartek 06.05.2021 13.05.2021	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



20.05.2021 27.05.2021			dzielenie się pomysłami, ale też czas na wysłuchanie i udzielenie wsparcia, kiedy ktoś tego potrzebuje. Zachęcamy do bycia razem z nami.
piątek 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
środa 05.05.2021	9:00 - 10 :00	Proste rozwiązania codziennych trudności 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: <ul style="list-style-type: none">- 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.



			<ul style="list-style-type: none">- Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.
poniedziałek 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">- Na czym polega osteoporoza?- Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy- Jaki wpływ ma żywienie w profilaktyce i leczeniu osteoporozy?- Charakterystyka i objawy sarkopenii- Postępowanie żywieniowe w sarkopenii
poniedziałek 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.
piątek 21.05.2021	12:20 - 14:00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego - zwiedzanie z przewodnikiem	Miejsce spotkania: wejście do Ogrodu ul. Kopernika 27 Brak wolnych miejsc.
poniedziałek 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">- Charakterystyka i objawy wybranych chorób nerek i dróg moczowych- Zalecenia dietetyczne - praktyczne wskazówki dotyczące

			komponowania jadłospisu w danej jednostce chorobowej
wtorek 25.05.2021	15:00 - 16:00	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. W trakcie spotkania zostaną przedstawione znowelizowane przepisy kodeksu drogowego z zakresu: Senior pieszy; Senior kierowca; Senior rowerzysta Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu bezpośrednio na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
czwartek 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. Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu bezpośrednio na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
piątek 28.05.2021	13:50 - 16:00	Spacer po Lesie Wolskim z oprowadzeniem przez pracownika Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza	Dojazd autobusem 134 spod stadionu Cracovii. Miejsce spotkania na pętli autobusowej przy Zoo o godz. 13:50 Na wyjście obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.