



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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

Aktualnie część zajęć prowadzimy online, część na zewnątrz, a część stacjonarnie w naszym budynku zgodnie z aktualnymi zasadami i ograniczeniami sanitarnymi.

Szczegóły podane są poniżej w harmonogramie.

OBOWIĄZUJE OD 07.06.2021

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 01.06.2021 08.06.2021 15.06.2021 22.06.2021 29.06.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia na sali.
wtorek 01.06.2021 08.06.2021 15.06.2021 22.06.2021 29.06.2021	18:00 - 19:00	Nowe technologie - konsultacje indywidualne Zajęcia w budynku.	W czasie zajęć będzie prowadzona indywidualnie nauka obsługi komputera, telefonu, tabletu, w zależności od Państwa potrzeb. Zachęcamy do przychodzenia z własnym urządzeniem. Należy się wcześniej umówić na konkretny termin.
środa 02.06.2021 09.06.2021 16.06.2021 23.06.2021 30.06.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu zajęcia online lub bezpośrednio	09.06 oraz 23.06 zajęcia w budynku. Celem warsztatów „ Trening umysłu ” jest przede wszystkim podtrzymanie i poprawianie sprawności umysłowej.

<p>środa 09.06.2021 23.06.2021</p>	11:00 - 12:00	<p>Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie</p>	<p>W tym czasie zapraszamy do naszej przestrzeni kawiarnianej w małych grupach na spotkanie przy kawie. W czasie spotkania zapewniemy kawę/herbatę oraz coś do kawy.</p> <p>Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyjscia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</p>	9:00 - 10:00	<p>Nordic Walking Park Bednarskiego</p>	<p>Zajęcia rekreacyjne, spacer bez instruktora.</p> <p>Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.</p> <p>W razie niepogody zajęcia odwołane.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</p>	10:00 - 11:00	<p>Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online</p>	<p>Zajęcia nie będą na żywo. Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</p>	10:30 - 13:00	<p>Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie</p>	<p>Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyjscia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</p>	11:00 - 14:00	<p>Spotkanie z grami planszowymi</p>	<p>Zapraszamy w tym czasie do naszego budynku na spotkanie z grami planszowymi.</p>
<p>piątek 04.06.2021 11.06.2021 18.06.2021 25.06.2021</p>	10:00 - 11:00	<p>J.angielski online grupa I+ II</p>	<p>Język angielski online prowadzony w małej grupie.</p>

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.06.2021	11:00-12:00	<p>Popularne mity dietetyczne</p> <p>Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania prowadzone przez dietetyczki ze Stowarzyszenia Spożywo</p> <p>Zajęcia stacjonarne w budynku CAS</p>	<p>W czasie zajęć omówione zostaną następujące zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakazany owoc po 12 • Czy śniadania białkowo-tłuszczowe mają sens? • Czy naprawdę nie można jeść po 18? • Słodziki - wróg czy przyjaciel? • Uzależnienie od cukru, czy naprawdę istnieje? • Jakie tłuszcze wybierać, czy można smażyć na oliwie? Co z olejem kokosowym? • Jajka, a cholesterol. Ile jajek maksymalnie powinniśmy jeść? • 5 porcji warzyw i owoców vs. szklanka soku . Co lepiej wybrać? • Woda i płyny pod lupą • Hormony, antybiotyki w mięsie i metale ciężkie w rybach - czy jest się czego bać? • Kawa - napój bogów, czy trucizna?
czwartek 10.06.2021	15:00 - 16:00	<p>Zmiana przepisów ruchu drogowego</p> <p>- 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.</p> <p>W trakcie spotkania zostaną przedstawione znowelizowane przepisy kodeksu drogowego z zakresu: Senior pieszy; Senior kierowca; Senior rowerzysta</p> <p>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu bezpośrednio na maila: szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</p>



piątek 11.06.2021	12:30 - 14:00	Las w słoiku - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza	Dojazd autobusem 134 spod stadionu Cracovii. Miejsce spotkania na pętli autobusowej przy Zoo o godz. 12:20 Na wyjście obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń
poniedziałek 14.06.2021	11:00-13:00	Zwiedzanie Kościoła Mariackiego z oprowadzeniem	Zapraszamy na zwiedzanie Kościoła Mariackiego z przewodnikiem. Wejdziemy do środka, ale również zostaniemy oprowadzeni dookoła kościola. Miejsce spotkania: pod pomnikiem Adama Mickiewicza. Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.
wtorek 15.06.2021	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.
poniedziałek 21.06.2021	19:00-20:30	Wyjście do Teatru Słowackiego	Wyjście na spektakl Miłość Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń
środa 23.06.2021	11:30 -13:00	Budowa dna miednicy, profilaktyka, najczęstsze dysfunkcje + ćwiczenia praktyczne	Zapraszamy na spotkanie z fizjoterapeutką uroginekologiczną, która omówi jaki wpływ ma nasza postawa ciała oraz codzienne nawyki na mięśnie dna miednicy. Dowiemy się jakie znaczenie ma taka mała grupa mięśni w kobiecy życiu. W czasie spotkania poznamy także konkretne ćwiczenia pokazujące jak dbać o mięśnie dna miednicy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.