



## **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  
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**

**OBOWIAZUJE OD 01.02.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021 23.02.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	
	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> <p><b>Chęć udziału w zajęciach proszę zgłaszać mailowo.</b></p>
<b>środa</b> 03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu	<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.</p>

<b>czwartek</b> 04.02.2021 11.02.2021 18.02.2021 25.02.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	
	10:15 - do ok. 10:45/11:15	Kawiarnia online	Czas trwania spotkania do 60 min. w zależności od możliwości czasowych i chęci uczestników
<b>piątek</b> 05.02.2021 12.02.2021 19.02.2021 26.02.2021	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie online.
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie online.

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.02.2021 <b>poniedziałek</b>	11:00 - 12:30	Zdrowe odżywianie jako podstawa odporności - wykład online prowadzony przez Stowarzyszenie Spożywo	<p><b>W czasie spotkania zostaną poruszone następujące tematy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym</li> <li>- Talerz zdrowego odżywiania czyli piramida w praktyce</li> <li>- Fakty i mity na temat suplementacji</li> <li>- Aktywność fizyczna seniora, dlaczego jest taka ważna?</li> <li>- Co to jest odporność i jak możemy na nią wpłynąć zdrowym odżywianiem</li> </ul>
08.02.2021 <b>poniedziałek</b>	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei Społeczeństwo koreańskie przez pryzmat historii	Wykład skupiać się będzie na wpływie historii na społeczeństwo koreańskie oraz jak poszczególne wydarzenia oddziaływały na ten naród.
22.02.2021 <b>poniedziałek</b>	11:00 - 12:00	Spotkanie online na temat Korei Południowej  Koreański pop a ekonomia	Wykład będzie mówił o koreańskim fenomenie ekonomicznym - jak popkultura koreańska zdołała podbić cały świat oraz jak władze tego kraju to spieniężyły.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**