



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 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.

Chęć udziału w poszczególnych zajęciach proszę zgłaszać mailowo, telefonicznie lub osobiście w naszym biurze.

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2021

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	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. 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 bezpośrednie	09.06 oraz 23.06 zajęcia w budynku. 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,



			<p>ćwiczenie logicznego, jak i niestereotypowego, myślenia. W czasie zajęć w praktyczny sposób pokazywane jest jak zadbać o swoją kondycję umysłową.</p>
<p>środa 09.06.2021 23.06.2021</p>	<p>11:00 - 12:00</p>	<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 zapewniamy kawę/herbatę oraz coś do kawy.</p> <p>Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyścia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</p>	<p>9:00 - 10:00</p>	<p>Nordic Walking Park Bednarskiego</p>	<p>Zajęcia rekreacyjne, spacer bez instruktora. Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.</p>
<p>czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021</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, podpowiemy jak można zadbać o swoją kondycję fizyczną ćwicząc regularnie.</p> <p>Zajęcia nie będą na żywo. Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku.</p>



czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021	10:30 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	<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>To czas na wzajemne poznawanie siebie, swoich pasji, marzeń, zainteresowań. To czas na dzielenie się pomysłami, ale też czas na wysłuchanie i udzielanie wsparcia, kiedy ktoś tego potrzebuje. Zachęcamy do bycia razem z nami.</p> <p>Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyjscia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach.</p>
czwartek 10.06.2021 17.06.2021 24.06.2021	11:00 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zapraszamy w tym czasie do naszego budynku na spotkanie z grami planszowymi.
piątek 04.06.2021 11.06.2021 18.06.2021 25.06.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Język angielski online prowadzony w małej grupie.



Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.06.2021	11:00-12:00	Popularne mity dietetyczne Spotkanie online z zakresu zdrowego odżywiania prowadzone przez dietetyczki ze Stowarzyszenia Spożywo	W czasie zajęć omówione zostaną następujące zagadnienia: <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	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
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 kościoła. 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. 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
poniedziałek 21.06.2021	19:00-20:30	Wyjście do Teatru Słowackiego	Wyjście na spektakl Miłość Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

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.