



## 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)

**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 01.07.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 05.07.2021 12.07.2021 19.07.2021 26.07.2021	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku, do piątku do godz. 10:00
<b>wtorek</b> 06.07.2021 13.07.2021 20.07.2021 27.07.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. <b>W razie niepogody lub upałów zajęcia na sali.</b> Dnia 06.07 oraz 13.07 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
	18:00 - 19:30	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 i konkretną godzinę.
<b>środa</b> 07.07.2021 14.07.2021 21.07.2021 28.07.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu zajęcia bezpośrednie	Celem warsztatów „ <b>Trening umysłu</b> ” jest przede wszystkim podtrzymanie i poprawianie sprawności umysłowej.  28.07.2021 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.



	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	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. Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyjscia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach.
	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zapraszamy w tym czasie do naszego budynku na spotkanie z grami planszowymi.
<b>czwartek</b> 01.07.2021 08.07.2021 15.07.2021 22.07.2021 29.07.2021	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. <a href="#">Dnia 29.07.2021 spacer z kijami odbędzie się w Wieliczce.</a>
	10:30 - 12:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci przyjscia, tak abyśmy spotykali się w małych grupach. <a href="#">Dnia 29.07.2021 kawiarenka odbędzie się w Wieliczce w wybranej kawiarni.</a>
<b>piątek</b> 16.07.2021 23.07.2021 30.07.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Język angielski online prowadzony w małej grupie. <a href="#">02.07 oraz 09.07. zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.</a>

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 01.07.2021	11:00 - 12:00	Gimnastyka dna miednicy - ćwiczenia praktyczne  Spotkanie edukacyjne dla kobiet	Zapraszamy na kolejne spotkanie z fizjoterapeutką uroginekologiczną, która tym razem skupi się przede wszystkim na pokazaniu konkretnych ćwiczeń na mięśnie dna miednicy. Proszę zabrać ze sobą strój sportowy.
<b>poniedziałek</b> 05.07.2021	9:00-11:00	Zwiedzanie Krakowa Spacer z przewodnikiem śladami kobiet.	Miejsce spotkania: na ul. Św.Stanisława 10. <b>Koniec</b> na ul. Kopernika 21 <i>(dość długa trasa do przejścia).</i> <b>Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.</b>
<b>czwartek</b> 08.07.2021	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 <b>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu bezpośrednio na maila:</b> <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a>
<b>piątek</b> 09.07.2021	13:30 - 14:30	Spotkanie z muzyką	Zapraszamy na pokazowe spotkanie z muzyką - czyli zajęcia muzykoterapii będące połączeniem gimnastyki do muzyki, śpiewu oraz ćwiczeń ruchowych, a także ćwiczeń stymulujących funkcje poznawcze. Są to zajęcia mające na celu poprawę koordynacji, koncentracji, pamięci oraz samopoczucia.



<b>wtorek</b> 13.07.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego - spotkanie online ze Strażą Miejską	Spotkanie ze Strażą Miejską w związku ze zmianami przepisów ruchu drogowego. <b>Proszę zgłaszać chęć uczestniczenia w spotkaniu bezpośrednio na maila:</b> <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a>
<b>czwartek</b> 15.07.2021	20:00 - 22:00	Wyjście do Teatru Słowackiego	Wyjście na spektakl Bóg mordy Scena MOS, ul. Rajska 12 <b>Ilość miejsc ograniczona.</b> Decyduje kolejność zgłoszeń, <b>jednak do 30.06 pierwszeństwo mają te osoby, które nie były z nami w Teatrze w czerwcu.</b>
<b>piątek</b> 16.07.2021	13:00 - 15:30	Kule do kąpielii - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza + spacer po lesie	Dojazd autobusem 134 spod stadionu Cracovii. <b>Miejsce spotkania:</b> przy pawilonie Symbiozy, Aleja Żubrowa 15
<b>poniedziałek</b> 19.07.2021	8:00-15:00	Wyjazd do Ogrodu pełnego lawendy - pod Proszowicami	Zapraszamy na wyjazd na lawendowe pola. Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Miejsce odjazdu zostanie podane w późniejszym terminie. <b>W razie niepogody lub upałów wyjazd może zostać odwołany.</b>
<b>poniedziałek</b> 26.07.2021	12:00 - 13:00	Przegląd popularnych diet okiem dietetyka  Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania	W czasie zajęć omówione zostaną następujące zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"><li>• Paleo - czy drzemie w nas człowiek pierwotny?</li><li>• Detoksy, oczyszczanie, odkwaszanie - czy są konieczne?</li><li>• Diety sokowe, zupowe, detox, posty lecznicze i dieta Dąbrowskiej</li><li>• Dieta SIRT - o co chodzi z dietą Adele?</li><li>• Dieta ketogeniczna</li><li>• Diety eliminacyjne - bezglutenowa, bezmleczna</li><li>• Intermitten Fasting, czyli post przerywany</li></ul>



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>środa</b> 28.07.2021	12:00 - 14:00	Tworzymy makramy - międzypokoleniowe warsztaty kreatywne	Zapraszamy na międzypokoleniowe warsztaty, na których wspólnie tworzyć będziemy makramy. Nauczymy się podstawowych splotów, stworzymy proste makramy, a przede wszystkim spędzimy miły czas w kobiecym gronie.  <b>Miejsce spotkania:</b> ul. Wizjonerów 2 Klub Rodziców Bronowice, prowadzony przez Stowarzyszenie Daleko Więcej
<b>czwartek</b> 29.07.2021	9:00 - 14:00	Wyjazd do Wieliczki: spacer z kijami nordic walking, Tężnia solankowa, wizyta w kawiarni, spacer po parku	<b>Miejsce spotkania:</b> Rondo Matecznego na przystanku linii 304 w kierunku Wieliczki.  W razie deszczu lub upałów wyjazd może zostać przełożony.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**