



## **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 zajęciach proszę zgłaszać mailowo.**



**OBOWIĄZUJE OD 17.11.2020**

## Harmonogram zajęć – listopad 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b>	9:00 - 10:00	Gimnastyka online z kijami nordic walking	<p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a></p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
<b>środa</b>	10:00 - 11:00	Trening umysłu <b>Pierwsze zajęcia 18.11.2020</b>	<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> <p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do</p>



			godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a> Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.
<b>czwartek</b>	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a>  Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.
<b>piątek</b>	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. <b>06.11.2020 zajęcia odwołane</b>
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. <b>06.11.2020 zajęcia odwołane</b>



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2020

Zapraszamy na cykl szkoleń online z zakresu zdrowego żywienia, ekologii oraz domowej ekonomii organizowanych przez Bank Żywności. Osoby chcące wziąć udział w poszczególnych szkoleniach prosimy o przesłanie maila do nas na adres [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com). Przed danymi zajęciami wyślemy Państwu link do spotkania.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
17.11.2020 wtorek	15:00 - 16:30	Budżet domowy	
18.11.2020 środa	15:00 - 16:30	Żywienie w cukrzycy	
19.11.2020 czwartek	15:00 - 16:30	Świadome zakupy	
24.11.2020 wtorek	15:00 - 16:30	Budżet domowy	
25.11.2020 środa	15:00 - 16:30	Żywienie w cukrzycy	
26.11.2020 czwartek	15:00 - 16:30	Świadome zakupy	
30.11.2020 poniedziałek	15:00 - 16:30	Budżet domowy	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefonicznie lub mailowo.**