

CAS Przystań Aktywnego Seniora

TRENUJ UMYŚŁ



Drogi Czytelniku

Cieszę się, że sięgasz po tę książeczkę. To znaczy, że chcesz zadbać o swój umysł – a to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz dla siebie zrobić!

Mózg, tak jak mięśnie, potrzebuje regularnego treningu. Gdy codziennie rozwiązujesz łamigłówki, przypominasz sobie słowa, liczby, fakty – wzmacniasz swoją pamięć, koncentrację i logiczne myślenie.

Nie chodzi tu o rywalizację czy ocenę. To książeczka, w której możesz działać w swoim tempie, z uśmiechem, dla czystej przyjemności ćwiczenia umysłu.

Każda strona została przygotowana z myślą o Tobie – z dużą czcionką, przejrzystym układem i zadaniami, które nie tylko pobudzają, ale też bawią i inspirują.

Niech ta książka stanie się Twoim codziennym rytuałem – chwilą spokoju, skupienia i dobrej zabawy.

Zaparz herbatę, usiądź wygodnie i... do dzieła!

Twój mózg Ci za to podziękuje. 😊

Z serdecznymi pozdrowieniami,

CAS Przystań Aktywnego Seniora



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Rozgrzewka dla mózgu

Na dobry początek kilka prostych ćwiczeń, które „rozbudzą” Twój umysł.

Dokończ przysłowie:

Co za dużo, to ...

Nie ma tego złego, co ...

Kto rano wstaje, temu ...

Gdzie kucharek sześć, ...

Co dwie głowy, to ...

Kto pyta, ...

Lepszy rydz, ...

Gdyby kózka nie skakała, ...

Kwiecień plecień, ...



ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Zabawa ze słowami

Z podanych liter ułóż jak najwięcej słów:

M,O,R,Z,E

A,L,P,A,K,A

M,O,S,T,Y



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Pamięć w ruchu

Przeczytaj poniższą listę, następnie ją zakryj i spróbuj zapamiętać jak najwięcej słów:

jabłko, klucz, lampa, zegar, kot, okulary, książka, chleb

Teraz zapisz z pamięci co zapamiętałeś:

Idziemy poziom wyżej

wyimaginowany, resuscytacja, imponderabilia, arbitraż, tromtadracja, fidrygałki, gzegzółka

Teraz zapisz z pamięci co zapamiętałeś:



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKÓWA



Proste łamigłówki

Przekreśl wyraz, który nie pasuje w ciągu logicznym

pracować	robić	zajmować się	interesować się
zbierać	kupować	gromadzić	kolekcjonować
złapać	schować	schwytać	ująć
kontrolować	sprawdzić	dyktować	weryfikować
chodzić	wędrować	spacerować	biegać
kraść	kombinować	grabić	rabować
tłumaczyć	pisać	korrespondować	mailować
wymieniać	budować	stawiać	wznosić



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Nowe słowa

Z podanych wyrazów, stwórz nowe poprzez zmianę kolejności liter

sok		rufa	
raj		kula	
kra		tona	
rzep		garb	
park		rata	
szok		kabel	
arak		kapa	
tors		tarka	



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Trochę matematyki

Policz:

1) $25+30-10+20-45=$

2) $2 \times 2 + 2 - 8 + 16 \times 3 =$

3) $100 - 28 + 64 + 2 \times 3 =$

4) $14:2+18-16 \times 3+219=$

5) $1111-256+321-868=$

6) $111:11+683-21+369=$

7) $3 \times 3 \times 2 \times 8 =$

8) $12+198+345+128+136+242=$

9) $121+121+212+112+211+121=$

10) $18+17+16+15+14+13+12+11+10=$



ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKÓWA



Kodowanie

Odczytaj zakodowane słowa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
S	L	A	R	I	Z	O	W	G	E	M	P	C	U	T	Y	K	N

17	7	18	15	4	7	2	3

12	7	6	5	7	11	17	3

17	3	2	3	4	10	12	3

17	7	18	15	16	18	10	18	15



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Trochę świata

Dopasuj zabytki do danego Państwa

POLSKA	ANGLIA	HISZPANIA
FRANCJA	WŁOCHY	SŁOWACJA

Zamek Spiski
Koloseum
Luwr
Sagrada Famillia
Pałac Buckingham
Wawel

Katedra w Yorku
Prado
Fontanna di Trevi
Katedra Notre-Dame
Zamek Orawski
Hala Stulecia

Znasz jeszcze jakieś zabytki tych Państw?

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Krakowskie WOPR

Kim jesteśmy?



984-
Ratownictwo wodne

Ratownikami Wodnymi, którzy pilnują bezpieczeństwa nad wodami Krakowa i powiatu krakowskiego przez cały rok

Gdzie jest nasza siedziba?



Nasza siedziba mieści się przy ul. Dojazdowej 4 w Krakowie, nad samą Wisłą

Czym się zajmujemy?



- prowadzimy prelekcje
- organizujemy festyny
- zabezpieczamy duże i małe imprezy nad wodą
- prowadzimy akcje prospołeczne
- prowadzimy zajęcia dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów
- szkolimy nowych ratowników
- bierzemy udział w różnych akcjach
- prowadzimy zajęcia edukacyjne
- **RATUJEMY ŻYCIE**

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA

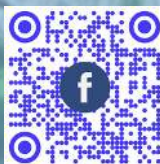


KRAKOWSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

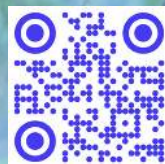
Znajdź nas



INSTAGRAM



FACEBOOK



www.wopr.krakow.pl

CAS Przystań Aktywnego Seniora

