



seniorpedia.pl

Razem, Chętnie, Wzajemnie

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

adres - Kazimierza Wielkiego 117

kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

CAS czynne w kwietniu 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	10-14
Środa	13-17 5 kwietnia 13-15, 17-19
Czwartek	12-16
Piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 1 kwietnia 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Sztuka w filmie	emisja filmu i dyskusja
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Zdrowszy Kręgosłup	rozgrzewka i ćwiczenia
wtorek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia komputerowe
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Twoje Tai Chi	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę

środa	13 ¹⁵ -14 ⁴⁵	Muzyka i taniec młodości	karaoke, nauka układów tanecznych
	15 ¹⁰ -16 ¹⁰	Psychoedukacja	warsztaty z psychologiem psychoterapeutą
	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Partycypacja społeczna	
<i>Wyjątek 5 kwietnia</i>	<i>16⁰⁰-17⁰⁰</i>	<i>Przygotowanie kwiatów i ozdób do wykonywania stroików.</i>	
<i>Wyjątek 5 kwietnia</i>	<i>17⁰⁰-19⁰⁰</i>	<i>Kwiaty wokół Nas z Panią Anną Wolską</i>	<i>Wykonywanie stroików świątecznych.</i>
czwartek	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Twoje Tai Chi	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Brydż dla początkujących	zajęcia z trenerem brydża sportowego
piątek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Healthy Ageing	dla urody i zdrowia z ConsensusMED
	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Zdrowsza kuchnia / Gry Stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w *kwietnia* 2023: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy
poprzez aplikację www.seniorpedia.pl lub w siedzibie CAS*