



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 maju 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	10-14
Środa	13-17
Czwartek	12-16
Piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 1 maja 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 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
10	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Kurs dla opiekunów nieformalnych i wolontariuszy	
17, 31	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Partycypacja społeczna/Gry stolikowe	
24	15 ¹⁰ -16 ¹⁰	Psychoedukacja	warsztaty z psychologiem psychoterapeutą
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 *maju* 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 maja	15.00-20.00	Warsztaty dla opiekunów nieformalnych osób starszych oraz rozwiązania ułatwiające codzienną pielęgnację oraz udzielanie pomocy.	Obowiązują zapisy pod nr tel 601 457 888

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

poprzez aplikację www.seniorpedia.pl lub w siedzibie CAS