



seniorpedia.pl

Razem, Chętnie, Wzajemnie

**Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”**

adres - Kazimierza Wielkiego 117

kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl), [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl)

**CAS czynne w czerwcu 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 czerwca 2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023**

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

środa	13 <sup>15</sup> -14 <sup>45</sup>	Muzyka i taniec młodości	karaoke, nauka układów tanecznych
	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Zdrowiej z naturą / Psychoedukacja	
czwartek	12 <sup>15</sup> -13 <sup>45</sup>	Twoje Tai Chi	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	Brydż dla początkujących	zajęcia z trenerem brydża sportowego
piątek	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Healthy Ageing Sposoby na domowa pielęgnację	dla urody i zdrowia z ConsensusMED
	12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>	Zdrowsza kuchnia / Gry Stolikowe	

### Zajęcia dodatkowe w *czerwcu* 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3 czerwca	12.00-17.00	Piknik Krowoderski – stoisko CAS Seniorpedia.pl	Informacje i zapisy 601 457 888
3-4 czerwca		Ogólnopolskie Dni Owada	
16, 23, 30 czerwca 10.00-12.00		<b>Zapraszamy Uczestników 54.CAS w Krakowie</b> Zajęcia z pielęgnacji twarzy, szyi, oczu, dłoni, stóp Nauka automasażu	
5-23 czerwca		Międzypokoleniowe zajęcia: <b>Wykonywanie relaksacyjnego ogródka deszczowego „Zdrowiej z naturą” przy Kazimierza Wielkiego 117 w ramach grantu „TU MIESZKAM, TU ZMIENIAM EKO” udzielonego przez Fundacja Santander</b>	
14 czerwca (godzina termin w trakcie ustalania)		Międzypokoleniowe zajęcia z uczniami ze szkoły podstawowej. Wspólne wykonywanie świec zapachowych.	
		Wyjścia do muzeów z okazji Roku Jana Matejko	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy  
poprzez aplikację [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl) lub w siedzibie CAS*