



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 lipcu 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 lipca 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Zdrowiej z naturą / Psychoedukacja / integracja z lokalną społecznością	
czwartek	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Twoje Tai Chi	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Brydź dla początkujących	zajęcia z trenerem brydża sportowego
piątek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Healthy Ageing Sposoby na domową pielęgnację	dla urody i zdrowia z ConsensusMED
	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Zdrowsza kuchnia / Gry Stolikowe / spotkania związane z realizowanymi projektami	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Do ustalenia		Zajęcia międzypokoleniowe przy projekcie „Zdrowiej z naturą” dofinansowanym z grantu wygranego w konkursie „Tu mieszkam to zmieniam Eko” Fundacji Santander	Informacje i zapisy 601 457 888
Do ustalenia		Współpraca przy projekcie „Muzyka i taniec młodości” dofinansowanym ze środków „Edukacja Kulturalna” MKiDN	

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