



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 sierpniu 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 sierpnia 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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 15 sierpnia dzień wolny	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 podstawowe ćwiczenia karate 18.08	dla urody i zdrowia z ConsensusMED
	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Zdrowsza kuchnia / Gry Stolikowe spotkania związane z projektami	

Zajęcia dodatkowe w *sierpniu* 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4 -6 sierpnia 2023		Bezpłatny wyjazd do Golkowic dla 16 Uczestniczek i Uczestników CAS Seniorpedia.pl dzięki współpracy z Radą ds. Polityki Senioralnej Rady Dzielnicy V Krowodrza	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
22.08.2023	10.00-14.00 a nawet dłużej 😊	Piknik z CAS Seniorpedia.pl Dla Uczestniczek i Uczestników wszystkich Krakowskich CAS-ów 1. Własnoręczne wykonywanie ekologicznych świec zapachowych do masażu 2. Do wyboru „Spacer po Młynówce Królewskiej z Przewodnikiem lub zajęcia Twoje Tai Chi z mistrzem Tai Chi”, 3. Zajęcia ze specjalistą ds. kosmetyki dotyczące pielęgnacji ciała z wykorzystaniem produktów Pollena Eva oraz nauki masażu dłoni. 4. Pomiar składu masy ciała urządzeniem InBody 770 i analiza przeprowadzona przez mgr fizjoterapia z ConsensusMED 5. Webinarium „Po co starzeć się szybciej skoro można wolniej” dr Katarzyna Jasiewicz Jak przystało na piknik - grill w ogródku „Zdrowiej z naturą” do godziny 14-tej lub nawet dłużej 😊	Quiz z nagrodami: bilety na rejs statkiem, vouchery na pizza i kosmetyki Pollena Eva

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 Pakiet Wigor 60+ Aktywność fizyczna, dieta, relaksacja i integracja realizowanym dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego	

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