



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 we wrześniu 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIAZUJE OD 1 września 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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	karaoke, nauka układów tanecznych
	15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Integracja z lokalną społecznością	w tym czasie Zajęcia dodatkowe
czwartek	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Twoje Tai Chi	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



	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 I grupa Brydź II grupa	

Zajęcia dodatkowe w *wrześniu* 2023:

**Do zapisów zachęcamy Uczestniczki i Uczestników
wszystkich CAS-ów w Krakowie**

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5 września 100 biletów sprzedanych	9 ⁴⁵ -ok.15 ⁰⁰	Rejs statkiem do Tyńca , koszt 50 zł zamiast 140zł Osoby, które wpłaciły 50 zł zapraszamy na zbiórkę: <u>5 września 2023 godzina 9.45 Restauracja „Wiślany Ogród”</u> Bulwar Czerwieński przy Moście Dębnickim Realizacja we współpracy z Komisją ds. Polityki Senioralnej Rady Dzielnicy V Krowodrza i Centrum Żeglugi Wiślanej STER	Zapisy na zajęcia dodatkowe 601 457 888 biuro@seniorpe dia.pl
6 września Trwa sprzedaż biletów dla Uczestników CAS-ów w Krakowie	9 ⁴⁵ -ok.15 ⁰⁰	Rejs statkiem do Tyńca , koszt 50 zł zamiast 140zł Osoby, które wpłaciły 50 zł zapraszamy na zbiórkę: <u>6 września 2023 godzina 9.45 Restauracja „Wiślany Ogród”</u> Bulwar Czerwieński przy Moście Dębnickim Realizacja we współpracy z Komisją ds. Polityki Senioralnej Rady Dzielnicy V Krowodrza i Centrum Żeglugi Wiślanej STER	Zapisy na zajęcia dodatkowe 601 457 888 biuro@seniorpe dia.pl
środa 6.09	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Po co się starzeć szybciej skoro można wolniej. Healthy Ageing” dr Katarzyna Jasiewicz (Partner Wydarzenia ConsensusMED)	Jw.
środa 13.09	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Aktywność fizyczna u seniorów – kiedy i w jaki sposób żeby odnieść korzyści i było bezpiecznie. Tai-chi. Taniec” dr n med. Jolanta Walczewska (Partner Wydarzenia SM PIAST)	Jw.
środa 20.09	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Sarkopenia. Co to jest? Co sprzyja występowaniu sarkopenii?” dr Katarzyna Jasiewicz (Partner Wydarzenia ConsensusMED)	Jw.

środa 27.09	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Upadki – duży problem w geriatrici. Dlaczego często występują u osób starszych? Jak zapobiegać upadkom? Co powinno zaniepokoić? Kiedy skonsultować się z lekarzem?” dr hab. n zdr. Barbara Wizner (Partner Wydarzenia SM PIAST)	Jw.
Do ustalenia		Zajęcia przy projekcie „Zdrowiej z naturą” realizowanym dzięki grantowi wygranemu w konkursie „Tu mieszkam, to zmieniam Eko” Fundacji Santander. Zajęcia w projekcie „Pakiet Senior Wigor 60+ - aktywność fizyczna, relaksacja, dieta i integracja” realizowanym dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego.	jw

Na zajęcia obowiązują zapisy

biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117