



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 październiku 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 października 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –październik 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
	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Brydż 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 Brydż II grupa	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

Do udziału zachęcamy Uczestniczki i Uczestników
wszystkich CAS-ów w Krakowie oraz Mieszkańców SM Piast i Dzielnicy Krowodrza

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3,10,17,24,31 Każdy wtorek	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Zajęcia taneczne – „Taniec towarzyski do tańczenia także solo”. Barbara Pasternak. Wolontariat CAS Seniorpedia.pl oraz projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Muzyka i Taniec Młodości” realizowany dzięki wsparciu finansowemu MKiDN.	601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
4, 11, 18, 25 Każda środa	15 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Integracja lokalnej społeczności, edukacja zdrowotna i ćwiczenia zdrowszy kręgosłup lub taniec, lub Tai Chi. Projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast	
4 października	18 ⁰⁰	Dieta dla zdrowego starzenia. Mgr Anna Rudzińska wykład Kazimierza Wielkiego 117. Projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast Wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	
6 października	11 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	IV Festiwal Artystyczny Seniorów Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60	
11 października	18.00	Pomoc Społeczna – czego możemy oczekiwać, o jakie świadczenia możemy się starać. Mgr Dominika Czekał Wykład Kazimierza Wielkiego 117. Projekt Stowarzyszenia na rzecz	

		promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast Wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	
12 października	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Kurs z cyberbezpieczeństwa Wolontariat Fundacja Santander Warsztaty Kazimierza Wielkiego 117	
18 października	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Po co się starzeć szybciej skoro można wolniej. Healthy Ageing” dr Katarzyna Jasiewicz (Partner Wydarzenia ConsensusMED) wykład Kazimierza Wielkiego 117 Projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast Wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	
25 października	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Demencja Wczesne objawy. Jak rozpoznać demencję. Czy można zapobiegać”. Dr n med. Karolina Piotrowicz wykład Kazimierza Wielkiego 117 Projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast Wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	
Do ustalenia		Zajęcia w siedzibie przy Kazimierza Wielkiego 117 przy projektach Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus: - „Zdrowiej z naturą” realizowanym dzięki grantowi wygranemu w konkursie „Tu mieszkam, to zmieniam Eko” Fundacji Santander. - „Pakiet Senior Wigor 60+ - aktywność fizyczna, relaksacja, dieta i integracja” realizowanym dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego. - „Muzyka i Taniec Młodości” realizowanym dzięki wsparciu finansowemu MKiDN	

Na zajęcia obowiązują zapisy

biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

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