



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 listopadzie 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 2. listopada 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –listopad 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 | 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 listopad 2023:

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

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------|--|--|--|
| 7,14, 21,28 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 |
| 8, 15, 22, 29 Każda środa | 15 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ | Integracja lokalnej społeczności, edukacja zdrowotna i ćwiczenia zdrowszy kręgosłup, taniec lub Tai Chi. Projekt Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus „Zdrowiej z Seniorpedia.pl” realizowany dzięki wsparciu finansowemu SM Piast | |
| środa 8 listopada | 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ | Ergonomia w opiece nad pacjentem w domu – ważne informacje dla opiekuna będącego członkiem rodziny lub bliskim. dr Joanna Czesak Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl „Muzyka i Taniec młodości” – zajęcia taneczne i karaoke. Mgr Barbara Pasternak | ul. Kazimierza Wielkiego 117 lokal, w którym działa Seniorpedia.pl |
| środa 15 listopada | 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ | Po co starzeć się szybciej skoro można wolniej. Analiza składu ciała. Zdrowa Dieta 60+. dr Katarzyna Jasiewicz, do potwierdzenia udział mgr Anna Rudzińska Analiza składu ciała mgr Dominika Poręba | Jw. |

| | | | |
|--------------|--|---|-----|
| | | Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl | |
| 22 listopada | 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ | „Przyjmowanie wielu leków na różne schorzenia – jak bezpiecznie zażywać leki”. Dr n med Jolanta Walczewska Zajęcia z symulatorem starości – edukacja do późnej dorosłości. Ewelina Kołodziej Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl | Jw. |
| 29 listopada | 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ | „Zespół słabości. Co to jest? Jak rozpoznać u siebie „zespół słabości”? Czy można zapobiegać?”. Dr n med. Karolina Ergonomia „Nordic Walking 60+” Ewelina Kołodziej mgr Dominika Poręba Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl | Jw. |
| Do ustalenia | | Zajęcia w siedzibie przy Kazimierza Wielkiego 117 przy projektach Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus: - „Ogródek Zdrowiej z naturą” realizowany dzięki grantowi wygranemu w konkursie „Tu mieszkam, to zmieniam Eko” Fundacji Santander, - „Szlak60+ Zdrowiej z naturą” zrealizowany dzięki wsparciu finansowemu Powiatu Krakowskiego - „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 | Jw. |

Na zajęcia obowiązują zapisy

biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

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