



seniorpedia.pl

Razem, Chętnie, Wzajemnie

**Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”**

adres - Kazimierza Wielkiego 117, kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl), [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl)

**CAS czynne w grudniu 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. grudnia 2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10 <sup>00</sup> -11.00	Sztuka w filmie	emisja filmu
	11.00-12.00	Sztuka w filmie	dyskusja edukacyjna na temat filmu
	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry stolikowe
	12.15 -13.00	Zdrowszy Kręgosłup	rozgrzewka i rozciąganie
	13.00-13.45	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia
	13.45-14.00	Zdrowszy Kręgosłup	relaksacja

<b>Wtorek</b>	10.00-11.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla początkujących
	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla bardziej zaawansowanych
	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	ćwiczenia rozgrzewka i rozciąganie
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	ćwiczenia i nauka relaksacji
<b>Środa</b>	13.15-14.00	Muzyka i taniec	nauka śpiewu
	14.00-14.45	Muzyka i taniec	nauka układów tanecznych lub zumba
	15.00-17.00	Edukacja o sposobach integracji z lokalną społecznością	
<b>Czwartek</b>	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia i nauka relaksacji
	14.00-15.00	Brydż	Grupa początkująca
	15.00-16.00	Brydż	Grupa zaawansowana
<b>Piątek</b>	10.00-11.00	Healthy Ageing oraz troska o pielęgnację i wygląd twarzy i ciała z ConsensusMED	Edukacja o stylu życia dobrym dla pozytywnego starzenia W grudniu zwracamy uwagę na okres świąt
	11.00-12.00	Healthy Ageing oraz troska o pielęgnację i wygląd twarzy i ciała z ConsensusMED	Zajęcia praktyczne i teoretyczne edukujące o pielęgnacji ciała i twarzy oraz trosce o zdrowie
	12.00-13.00	Zdrowsza kuchnia	Edukacja o zdrowym odżywianiu

	13.00-14.00	Zdrowsza kuchnia	<b>8 grudnia kieszzenie barszczu, lepienie pierogów i zgłoszenia do dzielenia się świątecznymi ciastami</b> <b>22 grudnia lepienie pierogów i pieczenie ciast na święta</b>
	12.00-14.00	Brydż	Grupa zaawansowana

### Zajęcia dodatkowe w *Grudzień 2023:*

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

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>12.12.2023</b>	<b>11.30-17.00</b>	<b>11.30 – 17.00 Konferencja projektu społecznego Seniorpedia.pl Razem Chętnie Wzajemnie oraz Recital Olgi Bończyk, catering, quiz z nagrodami Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum Św. Anny 12</b>	<b>Prosimy o zapisy</b>
<b>21.12.2023</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Wigilia dla Uczestniczek i Uczestników CAS Seniorpedia.pl i Mieszkańców 60+ SM Piast oraz Ich Gości 60+, którzy przyjmą zaproszenie na wspólne kolędowanie i wigilię. Po Wigilii zapraszamy do zostania z nami dłużej na zajęciach i w kawiarence. Wigilia zorganizowana we Współpracy z Przewodniczącą Komisją ds. Polityki Senioralnej Rady Dzielnicy V Krowodrza Panią Ewą Bigosz-Lassota i Restauracja „Ogród Wiślany” oraz SM Piast i Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus</b>	<b>Prosimy o zapisy aby nie zabrakło miejsc</b>
Każdy wtorek	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	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

Każda środa	15 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Integracja lokalnej społeczności, edukacja zdrowotna i ćwiczenia zdrowszy kręgosłup, taniec lub Tai Chi.	
6.12.2023	15 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> 15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup> 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Przygotowanie ciasta do wykonywania pierników 20 grudnia Zajęcia międzypokoleniowe – historia Choinki Opieka żywieniowa nad niedożywioną osobą starszą	ul. Kazimierza Wielkiego 117 lokal, w którym działa Seniorpedia.pl
13.12.2023	15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	Integracja lokalnej społeczności: Jak chronić skórę twarzy i dłoni w okresie zimowym. Filtry i odpowiednie nawilżenie. Zdrowszy kręgosłup ćwiczenia z fizjoterapeutą, jeżeli będzie czas po zajęciach indywidualne zalecenia Formalności związane ze zorganizowaniem instytucjonalnej całodobowej opieki dla osoby starszej. mgr Dominika Czekaj	Jw.
20.12.2023	15 <sup>00</sup> -15 <sup>30</sup> 15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	Integracja lokalnej społeczności: Stroiki świąteczne. Jak w prosty i piękny sposób udekorować dom na Święta Tai chi rozgrzewka i zajęcia Spotkanie międzypokoleniowe wykonywanie i pieczenie pierników	Jw.
27.12.2023	15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup> 18 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	Integracja lokalnej społeczności: Zimowe rytuały na poprawę zdrowia. Jak zadbać o siebie. Zdrowe nawyki zimą. Zdrowszy kręgosłup ćwiczenia z fizjoterapeutą, jeżeli będzie czas po zajęciach indywidualne zalecenia Taniec	Jw.
12.12.2023	11.30- 17.00	Prezentacja trwałych rezultatów i zachęcenie do korzystania i udziału - „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 - Zdrowiej z naturą, Szlak Domków i Ogródków dla Owadów Zapyłaczy oraz Szlak Drzew i Ich Tajemnic	Jw.

*Na zajęcia obowiązują zapisy*

*[biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl), [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl)*

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