



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 styczniu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 1. stycznia 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.00-11.00	Sztuka w filmie	emisja filmu
	11.00-12.00	Sztuka w filmie	dyskusja edukacyjna na temat filmu
	10.00-11.00	Gry stolikowe i kawiarenka	gry stolikowe i kawiarenka
	11.00-12.00	Gry stolikowe i kawiarenka	gry stolikowe i kawiarenka
	12.15 -13.00	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla początkujących
	13.00-13.45	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla bardziej zaawansowanych
	13.45-14.00	Zdrowszy Kręgosłup	relaksacja

Wtorek	10.00-11.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla początkujących 16 stycznia zajęcia nie odbędą się 10.00-12.30 obchodzimy I rocznicę założenia CAS Seniorpedia.pl – opis w zajęciach dodatkowych
	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla bardziej zaawansowanych 16 stycznia zajęcia nie odbędą się 10.00-12.30 obchodzimy I rocznicę założenia CAS Seniorpedia.pl – opis w zajęciach dodatkowych
	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia: rozgrzewka 16 stycznia zajęcia nie odbędą się 10.00-12.30 obchodzimy I rocznicę założenia CAS Seniorpedia.pl – opis w zajęciach dodatkowych
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę dla początkujących
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	ćwiczenia i nauka relaksacji
Środa	13.15-14.15	Muzyka i taniec	nauka śpiewu lub tańca
	14.15-15.00	Muzyka i taniec	taniec lub zumba
	15.00-16.00 24 i 31 stycznia	Pakiet Wigor 60+	Edukacja nt. Aktywność fizyczna, relaksacja, dieta i integracja
	15.00-17.00	Gry stolikowe i kawiarenka	Gry stolikowe i kawiarenka
Czwartek	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia: rozciąganie 18 stycznia zajęcia nie odbędą się 11.00-12.30 obchodzimy I rocznicę założenia CAS Seniorpedia.pl „Wyśpiewane spotkanie z Beatą Rybotycką”

	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę dla bardziej zaawansowanych
	13.30-14.00	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia i nuka relaksacji
	14.00-15.00	Brydż	Grupa początkująca
	15.00-16.00	Brydż	Grupa zaawansowana
piątek	10.00-11.00	Healthy Ageing. Troska o siebie z ConsensusMED	Edukacja o stylu życia sprzyjającym pozytywnemu starzeniu
	11.00-12.00	Healthy Ageing. Troska o siebie z ConsensusMED	Zajęcia praktyczne i teoretyczne o pielęgnacji ciała i trosce o zdrowie
	12.00-13.00	Healthy Ageing. Zdrowsza kuchnia	Edukacja o zdrowym odżywianiu
	13.00-14.00	Healthy Ageing. Zdrowsza kuchnia	Gotowanie, pieczenie i degustacja
	12.00-13.00	Gry stolikowe i brydż	Grupa zaawansowana
	13.00-14.00	Gry stolikowe i brydż	Grupa zaawansowana

Zajęcia dodatkowe w Styczeń 2024:

Do udziału zachęcamy Uczestniczki i Uczestników CAS oraz Mieszkańców 60+ SM Piast

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy wtorek	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Zajęcia taneczne – „Taniec towarzyski do tańczenia także solo” Prowadzenie Barbara Pasternak.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
16 stycznia 2024	10.00-12.45	OBCHODZIMY PIERWSZĄ ROCZNICĘ ZAŁOŻENIA CAS SENIORPEDIA.PL Koncert Uczniów Klasy Dyplomowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II stopnia im. J.Paderewskiego, Kronika Wydarzeń CAS Seniorpedia.pl 2023 oraz aktywności w roku 2024, Nagrody dla Aktywnych Uczestniczek i Uczestników	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
18 stycznia	10.50-12.30	OBCHODZIMY PIERWSZĄ ROCZNICĘ ZAŁOŻENIA CAS SENIORPEDIA.PL „Wyśpiewane spotkanie z Beatą Rybotycką”	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
24 stycznia i 31 stycznia	Środa 15.00	„Pakiet Wigor 60+ - aktywność fizyczna, relaksacja, dieta i integracja” projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

Na zajęcia obowiązują zapisy

biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

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