



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 lutym 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. lutego 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 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
	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia obsługi komputera, tabletu, telefonu dla bardziej zaawansowanych
	12.00-12.45	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia: rozgrzewka
	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	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
	12.45-13.30	Twoje Tai Chi	Ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę dla bardziej zaawansowanych
	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
piątek	10.00-11.00	Healthy Aging. Troska o siebie z ConsensusMED	Edukacja o stylu życia sprzyjającym pozytywnemu starzeniu
	11.00-12.00	Healthy Aging. Troska o siebie z ConsensusMED	Zajęcia praktyczne i teoretyczne o pielęgnacji ciała i trosce o zdrowie
	12.00-13.00	Healthy Aging. Zdrowsza kuchnia	Edukacja o zdrowym żywieniu
	13.00-14.00	Healthy Aging. 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 luty 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
12 lutego poniedziałek 2024	17.00-20.00	Potańcówka prowadzona przez DJ Hubi z profesjonalnym nagłośnieniem. W przerwach muzyka na żywo. Zapraszamy solo i z osobami towarzyszącymi.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
Każda środa Kurs Relaksacji „Jestem”	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
Każdy piątek Kurs „Dieta 60+”	Piątek 12.00	„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