



seniorpedia.pl

Razem! Chętnie! Wzajemnie!

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

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

e-mail biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

CAS czynne w czerwcu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	10-14
Środa	13-17
Czwartek	12-16
Piątek	16-20

OBOWIĄZUJE OD 1. czerwca 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla początkujących
	11.05-11.50	Zdrowszy Kręgosłup	ćwiczenia dla bardziej zaawansowanych
	12.00-13.00	Sztuka w filmie	emisja filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie	dyskusja edukacyjna na temat filmu
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
	15.00-17.00	Zajęcia integracyjne	relaksacja i integracja
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	16.00-17.00	Healthy Aging. Zdrowsza kuchnia	Edukacja o zdrowym żywieniu
	17.00-18.00	Healthy Aging. Zdrowsza kuchnia	Gotowanie, pieczenie i degustacja
	18.00-19.00	Healthy Aging. Pielęgnacja	Edukacja o zasadach pielęgnacji ciała 21 czerwca na małej Sali, na dużej Powitanie Lata z DJ Hubi
	19.00-20.00	Healthy Aging. Pielęgnacja	Zajęcia praktyczne z pielęgnacji ciała 21 czerwca na małej Sali, na dużej Powitanie Lata z DJ Hubi

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2024:

**Do udziału zachęcamy Uczestniczki i Uczestników CAS
oraz Mieszkańców 60+ Spółdzielni Mieszkaniowej PIAST w Krakowie**

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy wtorek	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Spotkania taneczne „Taniec towarzyski do tańczenia także solo”	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

21 czerwca piątek 2024	17.00-21.00 a nawet dłużej	Potańcówka z DJ Hubi „ Powitanie Lata ” Profesjonalne nagłośnienie i konkursy i niespodzianki Projekt realizowany we współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową PIAST w Krakowie	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
4 czerwca 2024	10.00-14.00	Prace ogrodnicze w ogródku „Zdrowiej z naturą” Zapraszamy do korzystania z kontaktu z naturą Projekt realizowany w ramach konkursu Tu mieszkam tu zmieniam Eko Fundacja Santander i dzięki współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową PIAST w Krakowie	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
5 czerwca 2024	8.00-14.00	Wyjazd do Szkoły Podstawowej w Kalwarii Zebrzydowskiej na lekcję edukującą do późnej dorosłości z symulatorem starości GERT. Powrót około 14-tej	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
11, 12, 19 czerwca 2024	8.30-16.00	Wycieczki autokarem do lasu „Zdrowiej z naturą” Spacer Doliną Mnikowską (11 i 19) lub Grzybowską (12) Ognisko oraz warsztaty o zdrowiu, uważności i kontakcie z naturą w dawnej szkółce leśnej w Brodła	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
18 czerwca 2024	8.00 – 18.00	Wycieczka Autokarem do miejscowości Zalipie Międzypokoleniowe warsztaty w Domu Malarek z udziałem fotografa, Pana Adama Bujaka Zwiedzanie muzeum, malowanie kwiatów, nauka fotografii i ogłoszenie międzypokoleniowego konkursu fotograficznego „Małopolska fotografią zapisana przez pokolenia”. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
7,14,21 czerwca piątek	Piątek duża sala 16.00-20.00	Zajęcia z aktywności ruchowej, relaksacji, diety i integracji „Pakiet Wigor 60+” Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego. Zajęcia prowadzone z udziałem studentów Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej	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