



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 |

OBOWIAZUJE OD 4. 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 czerwcu 2024:

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

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|---------|---|--|
| 15. czerwca 2024 sobota | 11.30 | XVI Piknik Krowoderski „W krainie bajek” Reymonta 18 Stoisko CAS Seniorpedia.pl i Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia „Consensus” Zapraszamy do malowania zalipiańskich kwiatów i do udziału w konkursie - nagroda wyjazd na warsztaty do Domu Malarek w Zalipiu | Zapraszamy udziału w prowadzeniu stoiska Wolontariuszy CAS Seniorpedia.pl |

| | | | |
|---|------------------------------------|---|--|
| 14.czerwca 2024 piątek | 16.30-19.00 | 14 czerwca 16.30 Senioralia w Zabierzowie Stoisko CAS Seniorpedia.pl i Stowarzyszenia na rzecz promocji zdrowia Consensus | Zapraszamy udziału w prowadzeniu stoiska Wolontariuszy CAS Seniorpedia.pl |
| 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 L a t a ” Profesjonalne nagłośnienie i konkursy i niespodzianki Projekt realizowany we współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową PIAST w Krakowie | Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl |
| 4, 11, 18 wtorek gdy nie pada deszcz | 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 |
| 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