



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 lipcu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIAZUJE OD 1. lipca 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Zdrowszy Kręgosłup	Ćwiczenia z Wolontariuszką grupa I
	11.05-11.50	Zdrowszy Kręgosłup	Ćwiczenia z Wolontariuszką grupa II
	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 trosce i pielęgnacji ciała i twarzy
	19.00-20.00	Healthy Aging. Pielęgnacja	Zajęcia praktyczne z troski o ciało i twarz

Zajęcia dodatkowe w lipiec 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
16 lipca 2024	8.30-17.00	Wycieczka autokarem do lasu „Zdrowiej z naturą” Spacer Doliną Mnikowską ognisko oraz warsztaty o zdrowiu, uważności i kontakcie z naturą w dawnej szkółce leśnej w	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

wtorek		Brodła	
17 lipca 2024 Środa	10.00 – 15.00	II Przegląd Grup Tanecznych osób w wieku emerytalnym „ROZSTAŃCZONY KRAKÓW” Hala 100 –lecia KS Cravovia, Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. Focha 40 Organizator Fundacja „LokoMotywa” Finansowane ze środków Gminy Kraków	Zgłoszenie udziału 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
26 lipca 2024 Piątek	10.00-14.00	Spotkanie Plenerowe nad Zalewem Nowohuckim Organizator CAS Fruwająca Ryba Finansowane ze środków Gminy Kraków	Zgłoszenie udziału 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