



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 sierpniu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Gry stolikowe	
	11.05-11.50	Zdrowszy Kręgosłup	Ćwiczenia z Wolontariuszką
	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	Brydż/gry stolikowe Nowoczesność ułatwiająca życie	
	11.00-12.00	Brydż/gry stolikowe Nowoczesność ułatwiająca życie	
	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 / taniec towarzyski do tańczenia także solo	relaksacja i integracja muzykoterapia
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 sierpień 2024

Zapraszamy także 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
20 sierpnia 2024 wtorek	12.00-15.00	II Piknik dla Zdrowia Kazimierza Wielkiego 117 Ergonomia Nordic Walking, Tai Chi, Dieta 60+, taniec, nauka relaksacji i ćwiczeń uważności grill, poczęstunek, konkursy z nagrodami	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl, www.seniorpedia.pl

Informacje tel. 601 457 888 lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117