



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 we wrześniu 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 – wrzesień 2024

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Gry stolikowe/kawiarenka	
	11.05-11.50	Zdrowszy Kręgosłup	
	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 dla zaawansowanych /gry stolikowe/ Nowoczesność ułatwiająca życie	3/09 nie ma zajęć Nowoczesność ułatwiająca życie
	11.00-12.00	Brydż dla zaawansowanych /gry stolikowe/ Nowoczesność ułatwiająca życie	3/09 nie ma zajęć Nowoczesność ułatwiająca życie
	12.00-14.00	Brydż dla zaawansowanych/gry stolikowe	
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	12.00-14.00	Brydż dla zaawansowanych /gry stolikowe/	
	14.00-16.00	Brydż dla początkujących /gry stolikowe/	
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 wrzesień 2024

Zapraszamy także Mieszkańców 60+ Spółdzielni Mieszkaniowej PIAST w Krakowie

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy wtorek z wyjątkiem 3 września	14.00-16.00	Spotkania taneczne „Taniec towarzyski do tańczenia także solo”	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
3 września 2024 wtorek	10.00-15.00	Rejs Statkiem Sobieski do Tyńca ze zwiedzaniem oraz z warsztatami dla troski o ciało i umysł Pakiet Wigor 60+ realizowanymi przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
4 września 2024 środa	10.00-15.00	Rejs Statkiem Sobieski do Tyńca ze zwiedzaniem oraz z warsztatami: Małopolska fotografią zapisana przez pokolenia oraz z Warsztatami Integracja realizowanymi dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
5 września 2024 czwartek	10.00-15.00	Rejs Statkiem Sobieski do Tyńca ze zwiedzaniem oraz z warsztatami dla troski o ciało i umysł Pakiet Wigor 60+ realizowanymi przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
6 września 2024 piątek	10.00-15.00	Rejs Statkiem Sobieski do Tyńca ze zwiedzaniem oraz z warsztatami dla troski o ciało i umysł Pakiet Wigor 60+ realizowanymi przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego	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