



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 październiku 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

Informujemy, że na zajęcia aktywności ruchowej zapisujemy max 25 osób

Podczas występów, koncertów, warsztatów zapewniamy 50 miejsc siedzących

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.10 -10.55	Ćwiczenia fizyczne	Aktywność ruchowa - ćwiczenia
	11.05-11.50	Relaksacja i ćwiczenia uważności	Nauka uważności
	12.00-13.00	Sztuka w filmie/film	Aktywność integracyjna – oglądanie filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie/edukacja	Nauka - dyskusja edukacyjna na temat filmu
Wtorek	12.00-13.00	Joga	Aktywność ruchowa – joga
	13.00-14.00	Ćwiczenia oddechowe i uważności	Nauka relaksacji
	14.00-15.00	Taniec towarzyski do tańczenia także solo	Nauka kroków i układów tanecznych

	14.00-16.00	Taniec towarzyski do tańczenia także solo	Aktywność ruchowa - taniec
Środa	13.15-14.15	Muzyka i taniec	Nauka śpiewu
	14.15-15.00	Muzyka i taniec	Aktywność ruchowa - zumba
	15.00-17.00	Zajęcia integracyjne / taniec / warsztaty/ gry stolikowe / relaksacja	Aktywność integracyjna
Czwartek	12.10-12.55	Ćwiczenia wzmacniające	Aktywność ruchowa
	13.00-14.00	gry stolikowe / brydż / relaksacja	
	14.00-15.00	Brydż / gry stolikowe	Nauka brydża z instruktorem
	14.00-16.00	Brydż / gry stolikowe	Nauka brydża z instruktorem
Piątek	16.00-17.00	Healthy Aging - Zdrowsza kuchnia gry stolikowe	Edukacja o zdrowym żywieniu
	17.00-18.00	Healthy Aging - Zdrowsza kuchnia gry stolikowe	Gotowanie, pieczenie i degustacja
	18.00-19.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	Nauka obsługi komputera
	19.00-20.00	Healthy Aging	Nauka pielęgnacji

Zajęcia dodatkowe październik 2024

Zapraszamy także Mieszkańców 60+ Spółdzielni Mieszkaniowej PIAST w Krakowie

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
9 października 2024 Środa	10.00-15.00	Wycieczka autokarowa do Doliny Mnikowskiej i ognisko w dawnej szkółce leśnej w Brodla oraz warsztaty z relaksacji Pakiet Wigor 60+ realizowanymi przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
15 października 2024 Wtorek	10.00-15.00	Wycieczka autokarowa do Doliny Mnikowskiej i ognisko w dawnej szkółce leśnej w Brodla oraz warsztaty z relaksacji Pakiet Wigor 60+ realizowanymi przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
22 października 2024 wtorek	10.00-15.00	Wycieczka autokarowa do Doliny Mnikowskiej i ognisko w dawnej szkółce leśnej w Brodla oraz warsztaty z relaksacji 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