



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 listopada 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 -11.10	Ćwiczenia fitness	Aktywność ruchowa - ćwiczenia
	11.10-11.50	Relaksacja i ćwiczenia uważności	Nauka uważności
	11.50-13.00	Sztuka w filmie/film	Aktywność integracyjna – oglądanie filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie/edukacja	Nauka - dyskusja edukacyjna na temat filmu
Wtorek	12.10-13.10	Joga dla początkujących	Aktywność ruchowa – joga
	13.10-14.00	Ćwiczenia oddechowe i uważności	Nauka relaksacji
	14.00-16.00	Taniec towarzyski do tańczenia także solo	Nauka kroków i układów tanecznych

		Grupa zaawansowana	
Środa	6 i 13.11 od 12.00-13.30	Muzyka i taniec Nauka Śpiewu	Nauka śpiewu
	20 i 27.11 jak zawsze 13.15- 15.00	Muzyka i taniec Zumba	Aktywność ruchowa - zumba
	15.00-17.00	Taniec dla początkujących / gry stolikowe / relaksacja	Nauka tańca towarzyskiego
Czwartek	10.00-11.00	Brydż dla początkujących /gry stolikowe	Nauka brydża
	11.00-12.00	Brydż dla zaawansowanych /gry stolikowe	Nauka brydża
	12.10-13.10	Ćwiczenia rozciągające z elementami jogi	Aktywność ruchowa
	13.10-14.00	Relaksacja/ integracja / gry stolikowe	Integracja
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 listopad 2024

Zapraszamy także Mieszkańców 60+ Spółdzielni Mieszkaniowej PIAST w Krakowie

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy czwartek	9.00-10.00	Gra w brydża dla zaawansowanych zajęcia dodatkowe grupy brydżowej	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
6 listopada środa	13.30-15.00	Zajęcia z symulatorem starości i kartami do dialogu międzypokoleniowego oraz wykonywanie świec zapachowych Integracja międzypokoleniowa z Uczniami Szkoły Podstawowej nr 34. W ramach projektu „Edukacja z symulatorem GERT” realizowanego we współpracy z MDK Dom Harcerza i Radą Dzielnicy Krowodrza	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
13 listopada środa	13.30-15.00	Zajęcia z symulatorem starości i kartami do dialogu międzypokoleniowego oraz wykonywanie świec zapachowych Integracja międzypokoleniowa z Uczniami Szkoły Podstawowej nr 34. W ramach projektu „Edukacja z symulatorem GERT” realizowanego we współpracy z MDK	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl

		Dom Harcerza i Radą Dzielnicy Krowodrza	
14 listopada	8.30-15.00	<p>Konferencja „Edukacja łącząca pokolenia. Seniorpedia.pl”.</p> <p>Konferencja organizowana przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia Consensus we współpracy z Wydziałem Pedagogiki i Psychologii UKEN i CAS Seniorpedia.pl</p> <p>Tematyka: edukacja z symulatorem GERT, sztuczna inteligencja pomagająca w relaksacji, warsztaty o skutecznej pomocy i współpracy międzypokoleniowej oraz opiece nad osobą starszą w miejscu zamieszkania.</p> <p>Występy międzypokoleniowe Tańczących Seniorów i Śpiewających Seniorek CAS Seniorpedia.pl oraz Uczniów OSM II Stopnia w Krakowie. Prezentacja projektu Pakiet Wigor 60+ realizowanego przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego</p> <p>Partner Konferencji TZMO SA</p> <p>PROGRAM WYDARZENIA WWW.SENIORPEDIA.PL</p>	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
27 listopada		Przeгляд Artystyczny Seniorów	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