



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 grudniu 2024 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	11-15
Czwartek	10-14
Piątek	14-18

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

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 o filmie
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 Grupa zaawansowana	Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	Nauka obsługi komputera i telefonu

18 grudnia Wigilia 10.00-14.00	12.00-13.00	Healthy Aging Troska o wygląd	Nauka pielęgnacji
	13.00-14.00	Muzyka i taniec - Nauka Śpiewu	Nauka śpiewu
	14.00-15.00	Muzyka i taniec - Zumba	Aktywność ruchowa – zumba
Czwartek	10.00-11.00	Brydź dla początkujących /gry stolikowe	Nauka brydża
	11.00-12.00	Brydź dla zaawansowanych /gry stolikowe	Nauka brydża dla zaawansowanych
	12.10-14.00	Brydź dla zaawansowanych i gry stolikowe	Rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-15.00	Tanec towarzyski do tańczenia także solo grupa zaawansowana / gry stolikowe	Nauka tańca
	15.00-16.00	Tanec w kręgu dla początkujących / gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu
	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

Zajęcia dodatkowe grudzień 2024

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4 grudnia 2024	12.00 i 16.00	Koncert dla Seniora w Centrum Kongresowym ICE realizowany przez UM Krakowa	
10 grudnia wtorek	11.00 – 16.30	III Konferencja Seniorpedia.pl - Razem! Chętnie! Wzajemnie! Pielęgnacja ciała i umysłu odkrywana na nowo Badania dla zdrowia i urody	Zapisy 601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
18 grudnia środa	10.00-14.00	Wigilia z CAS Seniorpedia.pl Wigilijne Potrawy i Świąteczne Stoły przygotowane przez Restaurację Wiślany Ogród Kolędowanie z Zespołem instrumentalnym OSM II stopnia im F. Chopina Zapraszamy Uczestniczki i Uczestników CAS oraz Mieszkańców SM CAS realizowane przy wsparciu finansowym SM Piast i TZMO S.A. we współpracy z Radą Dzielnicy V Krowodrza	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