



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](mailto:biuro@seniorpedia.pl) , [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl)

### CAS czynne w styczniu 2025 od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
<b>Poniedziałek</b>	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
<b>Wtorek</b>	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 Grupa zaawansowana	Nauka kroków i układów tanecznych
<b>Środa</b> 22 środa	11.00-12.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	Nauka obsługi komputera i telefonu
	12.00-13.00	Healthy Aging / Troska o wygląd	Nauka pielęgnacji

obchodzimy Dzień Babci i Dziadka	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	Brydż dla początkujących / gry stolikowe	Nauka brydża
	11.00-12.00	Brydż dla zaawansowanych / gry stolikowe	Nauka brydża
	12.10-14.00	Brydż dla zaawansowanych / gry stolikowe	Integracja - Rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-15.00	Taniec towarzyski grupa początkująca / gry stolikowe	Nauka tańca
	15.00-16.00	Taniec w kręgu / gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu
	16.00-17.00	Zdrowsza kuchnia/ gry stolikowe	Edukacja o zdrowym żywieniu
	17.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Gotowanie, pieczenie i degustacja

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
22 stycznia 2025	11.00 -15.00	Dzień Babci i Dziadka Przepis na długie życie w dobrym zdrowiu	W trakcie zapisy na zajęcia dodatkowe w roku 2025

Na zajęcia obowiązują zapisy: [biuro@seniorpedia.pl](mailto:biuro@seniorpedia.pl), [www.seniorpedia.pl](http://www.seniorpedia.pl)

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