

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

adres - Kazimierza Wielkiego 117

kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail biuro@seniorpedia.pl**CAS czynne w styczniu 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10-14
wtorek	10-14
środa	15-19
czwartek	10-14
piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 16 stycznia 2023*data dzienna***Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10-12	Cyberbezpieczeństwo i obsługa komputera oraz urządzeń mobilnych	
	12-14	Zdrowszy Kręgosłup	Troska i ćwiczenia dla komfortu kręgosłupa
wtorek	10-12	Nowoczesność ułatwiająca życie	
	12-14	Tai Chi jako terapia	Program zajęć poprawiających koncentrację i równowagę
środa	15-17	Warsztaty o psychologii, ciele i umyśle i uważności	

	17-19	Terapia zajęciowa kwiaty wokół	
czwartek	10-12	Brydż dla początkujących	
	12-14	Tai Chi jako terapia	Program zajęć poprawiających koncentrację i równowagę
piątek	10-12	Healthy Aging	Spotkania z lekarzami i kosmetyczkami
	12-14	Dla siebie, dla wnuków, dla sąsiadów	

Zajęcia dodatkowe w *styczeń* 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.01.2023	14.00	Dzień Babci	
23.01.2023	14.00	Dzień Dziadka	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.