



seniorpedia.pl

Razem, Chętnie, Wzajemnie

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”

adres - Kazimierza Wielkiego 117

kontakt – tel. 601 457 888.

e-mail biuro@seniorpedia.pl

CAS czynne w marcu 2023 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	10-14
Środa	13-17
Czwartek	12-14 14-16 kawiarenka 16-18
Piątek	10-14

OBOWIĄZUJE OD 1 marzec 2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Sztuka w filmie	emisja filmu i dyskusja
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Zdrowszy Kręgosłup	rozgrzewka i ćwiczenia
wtorek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Nowoczesność ułatwiająca życie	zajęcia komputerowe
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Tai Chi jako terapia	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



środa	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	Muzyka i taniec młodości	karaoke, nauka układów tanecznych zajęcia 1 marca nie odbywają się zamian gry stolikowe i partycypacja
	15 ¹⁰ -16 ¹⁰	Psychoedukacja	warsztaty z psychologiem psychoterapeutą zajęcia 1 marca nie odbywają się w zamian gry stolikowe i partycypacja
	16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Gry stolikowe	
	16 ¹⁰ -17 ⁰⁰	Partycypacja społeczna	
czwartek	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Tai Chi jako terapia	rozgrzewka i ćwiczenia poprawiające koncentrację i równowagę
	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Brydż dla początkujących	zajęcia z trenerem brydża sportowego
piątek	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Healthy Aging	dla urody i zdrowia z ConsensusMED
	12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	Zdrowsza kuchnia / Gry Stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w *marzec* 2023: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Do ustalenia w CAS	Do ustalenia w CAS	Współpraca w ramach olimpiady „Zwolnieni z teorii” z Uczniami VLO	Data i szczegóły do ustalenia w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy
poprzez aplikację www.seniorpedia.pl lub w siedzibie CAS*