

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 sierpniu 2025 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	12-16
Czwartek	9-13
Piątek	14-18

OBOWIĄZUJE OD 13 sierpnia 2025

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.00-11.00	Gry planszowe / kawiarenka	
	11.00-12.00	Twoje Tai Chi (4 sierpnia nie ma zajęć)	Rozgrzewka, ćwiczenia i relaksacja
	12.00-13.00	Sztuka w filmie/emisja filmu	Aktywność integracyjna – oglądanie filmu
	13.00-14.00	Sztuka w filmie/edukacja 25 sierpnia ostatnie zajęcia z Panem Mateuszem	Nauka - dyskusja edukacyjna o filmie
Wtorek	12.00-16.00	Gry stolikowe / kawiarenka (26.08 Piknik dla zdrowia)	
	14.00-16.00	Taniec towarzyski Grupa zaawansowana (26.08 piknik dla zdrowia)	Nauka kroków i układów tanecznych
		Spotkanie z książką na żywo /	

Środa	12.00-14.00	Gry stolikowe / kawiarenka 06.08 „Ania” Michał Drzewicki, Grzegorz Kubicki 13.08 „Michał Koterski. To już moje ostatnie życie” Beata Nowicka 20.08 „Echo. Wojciech Mann” w rozmowie Katarzyną Kulisiowską 27.08 „Kora. Się żyje” Katarzyna Kulisiowska	Przedstawienie biografii oraz czytanie wybranych fragmentów książek opisujących życie osób: Anna Przybylska Michał Koterski Wojciech Mann Kora Jackowska
	14.00-15.00	Muzyka i taniec (13, 20, 27 nie ma zajęć z powodu urlopu prowadzącej)	Aktywność ruchowa – zumba
	15.00-16.00	Muzyka i taniec (13, 20, 27 nie ma zajęć z powodu urlopu prowadzącej)	Nauka śpiewu i emisji głosu
Czwartek	9.00-10.00	Brydż dla początkujących / gry stolikowe	Nauka brydża
	10.00-13.00	Brydż dla zaawansowanych / gry stolikowe	Integracja - Rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-15.00	Taniec w kręgu (jeżeli grupa liczy min.8 osób), jeżeli jest mniejsza - taniec towarzyski / gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu
	15.00-16.00	Gry stolikowe / kawiarenka	
	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 sierpień 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
26.08 wtorek	12.00-16.00	„III Piknik dla Zdrowia” Warsztaty z psychologiem, Taniec, Ćwiczenia uważności Quizy i zdrowe grillowanie Zapisy na zajęcia „Taniec dla umysłu” i Rejsy po zdrowie do Tyńca	Obowiązują zapisy 601 457 88

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

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