

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorpedia.pl”, ul Kazimierza Wielkiego 117

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

koordynatorka Katarzyna pon. 9-11, z-ca koordynatorki Adrianna każdego dnia w godzinach pracy CAS

kontakt – tel. 601 457 888, e-mail biuro@seniorpedia.pl , www.seniorpedia.pl

CAS czynne we wrześniu 2025 od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	8-12
Wtorek 02.09.25	12-16 16-20
Środa 03.09.25	12-16 16-20
Czwartek	9-13
Piątek	14-18

OBOWIĄZUJE OD 29 września 2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	08.00-11.00	Gry planszowe / kawiarenka	
	11.00-12.00	Twoje Tai Chi	Rozgrzewka, ćwiczenia i relaksacja
Wtorek	12.00-14.00 02.09.25 16.00-18.00	Nowoczesność ułatwiająca życie	nauka obsługi komputera i korzystania z pomocnych funkcji online 02.09.25 zajęcia w godz. 16.00-18.00
	14.00-16.00 02.09.25 18.00-20.00	Taniec towarzyski Grupa zaawansowana 02.09.2024 Kawiarenka/gry planszowe	Nauka kroków i układów tanecznych 02.09.25 zajęcia taneczne nie odbywają się

Środa	12.00-14.00 03.09.25 16.00-18.00	Spotkanie z książką na żywo / Gry stolikowe / kawiarenka 03.09.25 Joanna Kurowska. W rozmowie z Kamilą Drecką. „Każdy dzień jest cudem”. 10.09.25 „Dymna” Elżbieta Baniewicz 17.09.25 „Lżejszy od fotografii. O Grzegorzu Ciechowskim”. Piotr Stelmach 24.09.25 „Urban” Dorota Karaś, Marek Sterlingow	Przedstawienie biografii oraz czytanie wybranych fragmentów książek opisujących życie osób: Joanna Kurowska Anna Dymna Grzegorz Ciechowski Jerzy Urban
	14.00-16.00 03.09.25 18.00-20.00 17.09.25 14.00-16.00	Gry stolikowe / kawiarenka Występ Teatru Rozrywki Afrodyta	Opis występy w zajęciach dodatkowych
Czwartek	9.00-13.00	Brydż / gry stolikowe	Nauka brydża i rozgrywki brydżowe
Piątek	14.00-15.00	Taniec w kręgu (min.8 osób) lub taniec towarzyski / gry stolikowe	Nauka tańca w kręgu Gry stolikowe
	15.00-16.00	Kawiarenka / gry stolikowe	
	16.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Edukacja, gotowanie, pieczenie i degustacja

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2025

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.09.25 Wtorek 03.09.25 Środa 04.09.25 czwartek	10.00-15.00	„III Rejsy po zdrowie do Tyńca Statkiem Sobieski” Koncert Przeboje dawnych lat w wykonaniu Natalii Firek oraz karaoke i taniec, Przepis na długie życie w dobrym zdrowiu – warsztaty, Historia Krakowa widziana z brzegów Wisły i Opactwa O. Benedyktynów przedstawiana przez Przewodniczkę, Pokazy Tańczących Seniorów, Poczęstunek	Obowiązują zapisy 601 457 88
17.09.2025 14.00-16.00	14.00-16.00	Wydarzenie kulturalne z okazji zakończenia realizacji umowy w okresie 16.01.2023-30.09.2025 prowadzenia Centrum Aktywności Seniorów Seniorpedia.pl finansowanego ze środków Gminy Miejskiej Kraków Występ Teatru Rozrywki Afrodyta oraz zabawy z Wodzirejem grającym na akordeonie Bilety finansuje CAS Seniorpedia.pl	Wejściówki po wcześniejszych zapisach dla Uczestników CAS Seniorpedia.pl
20 września sobota	11:00-16:00 18:00-20:00	Piknik Dzielnicowy na Młynówce Podczas stoisko CAS Seniorpedia.pl i Stow. Consensus Potańcówka	

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

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