

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

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

z-ca koordynatorki Mira każdego dnia w godzinach pracy CAS

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

CAS czynne od 1 sierpnia od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	11-15 9-11 i 15-17 (26.08)
Czwartek	10-14
Piątek	14-18

Harmonogram zajęć stałych – aktualizacja od 24 sierpnia 2026

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.05-11.50	Kawiarenka	
	12.05-13.50 24.08 zajęcia nie odbędą się	Qi-gong i ćwiczenia ogólnorozwojowe	Zmiana godziny zajęć z 10.05 na 12.05 24.08 zajęcia nie odbędą się
Wtorek	12.05-13.50	Zajęcia z obsługi telefonu i komputera	Obsługa komputera i telefonu typu android oraz nauka rozpoznawania manipulacji AI
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	9.00-11.00	Kawiarenka	
	11.00-13.15 26.08 zajęcia nie odbędą się	Seans filmowy i dyskusja	

Środa	13.15-15.00 26.08 zajęcia 14.15-15.00	Gimnastyka w rytmie muzyki z elementami ćwiczeń kinestetycznych	Zajęcia rytmiczne przy muzyce z wykorzystaniem krzesł, chust, woreczków. W ramach relaksacji karaoke. Zajęcia prowadzi Pani Sara
	15.00-17.00	Taniec w kręgu	CAS Seniorpedia.pl
Czwartek	10.15-12.00	ZROZUMIEĆ EMOCJE Psychoedukacja z analizą dzieł znanych Artystów i z warsztatami	Dzieła literackie i teatralne pomagające zrozumieć człowieka. Zajęcia prowadzi Pani Wiktoria
	12.15-14.00	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem krzesł i mat oraz ćwiczenia oddechowe	Streching i ćwiczenia oddechowe. Zajęcia prowadzi Pani Sara
Piątek	14.00-15.45	Ćwiczenia fizyczne połączone z grami i tańcami zespołowymi (belgijka, makarena), inne	W ramach relaksacji karaoke. Zajęcia prowadzi Pani Sara
	16.00-18.00	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Edukacja, gotowanie i degustacja

Zajęcia dodatkowe sierpień 2026

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
26.08.2026	11.00-15.00	IV Piknik dla Zdrowia Wykłady specjalistów i zajęcia dla długiego życia w zdrowiu. Zdrowy poczęstunek i quizy z nagrodami.	<i>Na Piknik dla Zdrowia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl</i>
26.08.2026	10.00-12.00	W ramach Pikniku dla Zdrowia Bezpłatna analiza składu ciała InBody770 – dwie godziny przed należy być na czczo, zabieg wykonywany jest w ubraniu, ale na boso.	<i>Na InBody 770 obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl</i>

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

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