

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 września od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10-14
Wtorek	12-16
Środa	11-15 10-15 (23 i 30 września)
Czwartek	10-14
Piątek	14-18

Harmonogram zajęć stałych – aktualizacja od 29 września 2026

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	10.00-12.00	Kawiarenka	
	10.00-12.00 28 września	Zabiegi pielęgnacyjne	Codzienna troska o ciało Pielęgnacja podczas zajęć i preparaty do samodzielnego stosowania wykonywanie świec do masażu ciała 28 września
	12.05-13.50	Qi-gong i ćwiczenia ogólnorozwojowe	Ćwiczenia wzbogacone o Tai Chi Yang
Wtorek	12.05-13.50	Zajęcia z obsługi telefonu i komputera	Obsługa komputera i telefonu typu android oraz nauka rozpoznawania manipulacji AI oraz cyberbezpieczeństwo
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	10.00-13.00 23 i 30 września	Zabiegi pielęgnacyjne	Codzienna troska o ciało Pielęgnacja podczas zajęć i preparaty do samodzielnego stosowania wykonywanie świec do masażu ciała 23 i 30 września

	13.15-15.00	Gimnastyka w rytmie muzyki z elementami ćwiczeń kinestetycznych	Zajęcia rytmiczne przy muzyce z wykorzystaniem krzesel, chust, woreczków. W ramach relaksacji karaoke. Zajęcia prowadzi Pani Sara
Czwartek	10.15-12.00 3 września zajęcia nie odbędą się	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 3 września zajęcia nie odbędą się	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem krzesel 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 18.09 25.09	Zdrowsza kuchnia / gry stolikowe	Dieta korzystna dla mitochondriów, naszych źródeł energii wykład, przepisy, gotowanie i degustacja 18.09 Dania obiadowe 25.09 Śniadania, kolacje, przekąski Pierwszeństwo zapisów mają Stali Uczestnicy Zajęć Zdrowsza Kuchnia

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2026

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.09.2026	10.00-15.00	IV Rejs po zdrowie do Tyńca Wycieczka z przewodnikiem	<i>Na wycieczkę obowiązują zapisy:</i> biuro@seniorpedia.pl
Wtorek 29.09.2026	planowane godziny zwiedzania 11.00-15.00	Katedra na Wawelu, Dzwon Zygmunta, Krypta Św. Leonarda, Komnaty Królewskie Zamku Królewskiego na Wawelu Wycieczka z przewodnikiem. W trakcie przerwa na kawę, herbatę, ciastko. Wyjazd windą na II piętro Zamku Królewskiego oraz słuchawki dla uczestników. Możliwość wyjazdu z Panią Przewodnik z CAS i przejazdu komunikacją miejską pod Wawel (planowana zbiórka w CAS o godz. 10.00). Dla osób wolących spotkanie z Przewodniczką przed Wawelem wskażemy miejsce i godzinę.	<i>Na wycieczkę obowiązują zapisy:</i> biuro@seniorpedia.pl

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

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