

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

prowadzone przez Stowarzyszenie na rzecz promocji zdrowia „Consensus”

e-mail biuro@seniorpedia.pl , www.seniorpedia.pl

z-ca koordynatorki Mira obecna każdego dnia w godzinach pracy CAS

kontakt w godzinach pracy CAS tel. 601 457 888

dyżur koordynatorki poniedziałki 14.00-15.00

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

Poniedziałek	14-18
Wtorek	12-16
Środa	11-15
Czwartek	10-14
Piątek	14-18

Harmonogram zajęć stałych – od 1 października 2026

Dzień	Godzina	rodzaj zajęć i ich nazwa	Uwagi i tematyka zajęć
Poniedziałek	14.00-16.00	Kawiarenka	
	16.00-18.00	Zdrowsza Kuchnia	
Wtorek	12.05-12.50	Joga twarzy Gry Stolikowe	Joga twarzy jest prowadzona od 13.10 Gry Stolikowe 6.10
	13.00-14.00	Kawiarenka/Gry stolikowe	
	14.00-16.00	Taniec towarzyski	Grupa zaawansowana Nauka kroków i układów tanecznych
Środa	11.00-13.00	Tai Chi	Tai chi w stylu Yang 24
	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.

Czwartek	10.15-12.00	ZROZUMIEĆ EMOCJE Psychoedukacja z analizą dzieł znanych artystów i z warsztatami	Dzieła literackie i teatralne pomagające zrozumieć człowieka
	12.15-14.00	Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem krzeseł i mat oraz ćwiczenia oddechowe	Streching i ćwiczenia oddechowe.
Piątek	14.00-15.45	Ćwiczenia fizyczne połączone z grami i tańcami zespołowymi (belgijka, makarena), inne	W ramach relaksacji karaoke
	16.00-18.00	Seans filmowy	

Zajęcia dodatkowe październik 2026

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 08.10	10.00-15.00	KRAKOWSKIE SPOTKANIA ARTYSTYCZNE GAUDIUM 2026 Występ sceniczny Tańczących Seniorów CAS Seniorpedia.pl	Zapraszamy na widownię!!! Nowohuckie Centrum Kultury Al. Jana Pawła II 232 Kraków

Na zajęcia obowiązują zapisy: biuro@seniorpedia.pl

Informacje tel. 601 457 888 w godzinach pracy CAS

lub w siedzibie CAS Seniorpedia.pl ul. Kazimierza Wielkiego 117