seniorpedia.pl

Razem! Chętnie! Wzajemnie!

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 listopada 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 listopada 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	
	13.00-13.45	Smovey	gimnastyka z obręczami
	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 krzeseł, chust, woreczków. W ramach relaksacji karaoke.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

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
Poniedziałek 30.11	**11.00-16.00**	**IV Konferencja Seniorpedia.pl** **Razem! Chętnie! Wzajemnie!** **Jak dbać o Długie Życie w Zdrowiu** **Duża Aula UKEN, Podchorążych 2, Kraków** **Prowadzenie Irek Jakubek.** W programie wartościowe wykłady, wybory Ambasadorów Długiego Życia w Zdrowiu, koncert: Agnieszka Jakubem z Zespołem, występ: Tańczący Seniorzy CAS Seniorpedia.pl Quizy i zabawy andrzejkowe Poczęstunek **Uczestnicy otrzymują** **Poradnik dla długiego życia w zdrowiu** **i kalendarz na 2027 rok**	**Zapisy** **biuro@seniorpedia.pl** **Zapraszamy!!!**
Poniedziałek 30.11	**16.30-19.30**	Warsztaty dla opiekunów osób starszych. **Jak dbać o emocje opiekuna** **i podopiecznego.**	**Zapisy** **biuro@seniorpedia.pl**

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