



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail biuro@pracowniakulturalna.pl

<https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 9:00-13:00 oraz w wtorki od 14:00 do 19.00.
Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni telefonicznie, mailowo i w siedzibie.

Zajęcia on-line prowadzone są na grupie

<https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>

OBOWIĄZUJE OD 10.11.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	12:00-13:00	Spotkanie ze specjalistą	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 2.11- ratownik medyczny – zadławienia 9.11 -wpływ śmieciowej diety 16.11 – dieta przy chorobie wieńcowej 23.11 – spotkanie z ratownikiem medycznym 30.11 – spotkanie z dietetykiem
Wtorek 10,17,24.11	9:00-10:00	Zajęcia edukacyjne- Miejsca Mocy	Bez 3.11 Wykład/warsztat dotyczący miejsc mocy, elementy dziedzictwa kulturowego i historii
Wtorek 3,10,17,24.11	16:00-17:00	Zumba	BEZ 3.11, 10.11 - prowadzący chory https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebna butelka wody
Środy 4,18,25.11	8:00-9:00	Pilates początkujący	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebna butelka wody, krzeselko. Pilates z krzesłem, ćwiczenia mięśni dna miednicy

Środa 4,18,25.11	9:00-10:00	Ogródek w domu	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Czwartek 5, 12, 19, 26.11	9:00-10:00	Joga on-line	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Czwartek 5, 12, 19, 26.11	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb lub na fb
Piątek 6,13,20, 27.11	9:00 -10:00	Ruch Taniec to życie	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Piątek 6,13,20, 27.11	16:00-17:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebne mata, kocyk lub ręcznik i butelka wody

Zajęcia dodatkowe listopad 2020:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.11.2020 czwartek	11:00-12:30	Spacer edukacyjny -online	„Historyczne ogrody w naszej pamięci i fotografii” projekt realizowany przez Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie dodatkowa rejestracja: seniorzy poinformowani. Link do spotkania: https://zoom.us/j/92833531493?pwd=VFh3Y05WSkJGOXhHNE44bGFISjNDQT09

Członkom i sympatykom CAS Pracownia Kulturalna zostanie wysłany link do zapisów na zajęcia.

Zachęcamy Was do dołączenia do naszego wirtualnego CAS Pracownia Kulturalna

<https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/>, gdzie będziemy Was zapraszać na spotkania i warsztaty online. Pozostańcie w dobrym zdrowiu.