



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/>

Pełnymy 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 01.12.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Taniec, ruch to życie	Zajęcia taneczne. 7,14,21,28.12 https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Poniedziałek	12:00-13:00	Spotkanie ze specjalistą	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 14.12 Dietetyk 21.12 Dietetyk 28.12 Dietetyk Tematy zostaną podane na grupie na fb
Wtorek	9:00-10:00	Zajęcia edukacyjne- Miejsca Mocy	Wykład/warsztat dotyczący miejsc mocy, elementy dziedzictwa kulturowego i historii. Tematy zostaną podane na grupie na fb https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Zajęcia edukacyjne
Wtorek	16:00-17:00	Zumba	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebna butelka wody , część krzeselkowa zajęcia fitnessowe

Środy	8:00-9:00	Pilates początkujący	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebna butelka wody, krzeselko. Pilates z krzesłem, ćwiczenia mięśni dna miednicy. Zajęcia fitnessowe
Środa	9:00-10	Mindfulness – holistyczny rozwój – warsztaty edukacyjne	2.12 i 9.12. Podstawy, relaksacja, sposoby radzenia sobie ze stresem itd. 16,23,30 Automasaż Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, poprawa jakości życia, warsztaty antydepresyjne. https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
Czwartek	9:00-10:00	Joga on-line	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ zajęcia fitnessowe
Czwartek	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb i przez Facebook
Piątek	9:00 -10:00	Warsztaty plastyczne/edukacyjne	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 4.12 Warsztaty plastyczne – wieńce będzie też meet 11.12. Trening mediacji 18.12 Trening mediacji 25.12 Świąta
Piątek	16:00-17:00	Pilates dla zaawansowanych on-line	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ potrzebne mata, kocyk lub ręcznik i butelka wody
Piątek 11.12.i 18.12.2020	17:00-18:00	Spotkanie ze specjalistą/ edukacyjny spacer po Krakowie	11.12 Amor w Krakowie 18.12. Kobiety Krakowa cz.II

Zajęcia dodatkowe grudzień 2020:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
			Współpraca z Bankiem Żywności – warsztaty i spotkania podawane na bieżąco

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.