



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto: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, meilowo i w siedzibie.

**Zajęcia on-line prowadzone są na grupie**

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

**OBOWIĄZUJE OD 07.12.2020**

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Taniec, ruch to życie	Zajęcia taneczne. 7,14,21,28.12 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Poniedziałek	12:00-13:00	Spotkanie ze specjalistą	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 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 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> Zajęcia edukacyjne
Wtorek	16:00-17:00	Zumba	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> potrzebna butelka wody , część krzesłkowa zajęcia fitnessowe
Środa	8:00-9:00	Pilates początkujący	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 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. <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

Czwartek	9:00-10:00	Joga on-line	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> zajęcia fitnessowe
Czwartek	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	<a href="https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb">https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb</a> i przez Facebook
Piątek	9:00 - 10:00	Warsztatyplastyczne/edukacyjne	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 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	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 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
8.12.2020 wtorek	12:00	inne	Koncert dla seniorów - <a href="https://www.facebook.com/kgs.krakow">https://www.facebook.com/kgs.krakow</a> oraz <a href="https://www.facebook.com/events/746396616223807">https://www.facebook.com/events/746396616223807</a> Proszę o obecność – to spotkanie dla wszystkich seniorów – CASow- zapraszajcie swoich znajomych.
9.12 środa	15-17:00	Warsztaty - Komponowanie posiłków dla seniora	Komponowanie posiłków dla seniora – 9.12.2020, godz. 15:00 – 17:00 współpraca z Bankiem żywności – link do zajęć <a href="https://meet.google.com/zrx-akwp-qrj">https://meet.google.com/zrx-akwp-qrj</a>
10.12.2020 czwartek	15-17:00	Warsztaty Domowe środki czystości	godz. 15:00 – 17:00 współpraca z Bankiem żywności – link do zajęć <a href="https://meet.google.com/qix-oxxt-xcj">https://meet.google.com/qix-oxxt-xcj</a>

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.