



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 18.12.2020

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	2.12 i 9.12. Podstawy, relaksacja, sposoby radzenia sobie ze stresem itd. 16,23,30 Automasaż Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu,

		edukacyjne	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 informatyczn	https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb i przez Facebook
Piątek	9:00 - 10:00	Warsztatyplastyczne/edukacyjne	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 4.12 Warsztaty plastyczne – wieńce będzie też meet 11.12. Trening mediacji 18.12 Trening mediacji- Warsztaty plastyczne 25.12 Święta
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 Poniedziałek 21.12.2020		Spotkanie ze specjalistą/ edukacyjny spacer po Krakowie	11.12 Amor w Krakowie 17:00-18:00 18.12. Kobiety Krakowa cz.II 21.12. Kobiety Krakowa cz.2 16:00-17:00

Zajęcia dodatkowe grudzień 2020:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8.12.2020 wtorek	12:00	inne	Koncert dla seniorów - https://www.facebook.com/kgs.krakow oraz https://www.facebook.com/events/746396616223807 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 https://meet.google.com/zrx-akwp-qrj
10.12.2020 czwartek	15-17:00	Warsztaty Domowe środki czystości	godz. 15:00 – 17:00 współpraca z Bankiem żywności – link do zajęć https://meet.google.com/qix-oxxt-xcj

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.