



## 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 poniedziałki 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 także telefonicznie i meilowo.

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 04.01.2021**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	11.01 i 18.01 12:00-13:00 25.01 9:00-10:00	Wykłady specjalistyczne	Od 11.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 11.01 i 18.01 12-13.00 z dietetykiem, 25.01 godz. 9:00 Uzdrawianie ciała- przeciwstarzenie -gimnastyka twarzy
Poniedziałek	17:0-18:00	Taniec współczesny	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> oraz meet
Wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Od 12.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Wtorek	16:00-17:00	Zumba	Od 12.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Środa	12:00-13:00	Miejsca mocy XXL	Od 13.01 prowadzi spotkanie przewodnik, dźwiękoterapeuta. <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>

Środa	16:30- 17:30	Warsztaty rękodzielnicze- zerowest	Od 13.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> oraz meet
Czwartek	9:00- 10:00	Joga	Od 14.01 <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
czwartek	16:00- 17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
Piątek	16:00- 17:00	Pilates	Od 15.01 Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2021:

*miesiąc*

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.01 do 8.01.2021	13 do 16	Indywidualne Konsultacje informatyczne	Telefoniczne lub meet- link wysyłamy po zgłoszeniu uczestnika/ wolontariat Uzupełnianie deklaracji na nowy rok on-line.