



## 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 dodatkowo 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 mailowo.

[Zajęcia on-line prowadzone są na grupie](#)

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

### OBOWIĄZUJE OD 11.01.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11 i 18 12:00-13:00 25 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
	17:00-18:00	Taniec współczesny	<u>Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> oraz meet od 18.01.2020</u>
Wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	<u>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></u>

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>
	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>
	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> + meet
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 w *styczeń* 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.01 do 8.01.2021	13 do 16	Indywidualne Konsultacje informatyczne	Telefoniczne, messenger lub meet-link wysyłamy po zgłoszeniu uczestnika/ wolontariat Uzupełnianie deklaracji na nowy rok on-line. Przygotowanie mapy marzeń na 2021
11.01-15.01.2021	13:00-16:00	Indywidualne Konsultacje informatyczne	Kontakt do prowadzącej Miłki Tel: 784 545 453 / <a href="https://www.facebook.com/MiłosławaM/">https://www.facebook.com/MiłosławaM/</a>

15.01.2020	8:00-9:00	Pilates krzeselkowy	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
------------	-----------	---------------------	---

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*