



## 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 26.01.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2021

*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
	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> Wykład z dnia 26.01.2021 zostaje przeniesiony na 27.01.2020 na godz 12.00 – spotkanie prowadzi przewodnik
	16:00-17:00	Zumba	<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>

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> <b>Uwaga wykład z dnia 27.01.2020 przeniesiony na dzień 26.01.2020 godz 9:00 – spotkanie prowadzi przewodnik</b>
	16:30-17:30	Warsztaty rękodzielnicze-zerowest	Od 13.01 <u>Zajęcia on-line</u> 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	<u>Zajęcia on-line</u> 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 <u>Zajęcia on-line</u> 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/MiloslawaM/">https://www.facebook.com/MiloslawaM/</a>

15.01.2020	8:00-9:00	Pilates krzesłkowy	<a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
29.01.2020	15:00-16:00	Otwarte spotkanie z koordynatorem	Meet – link podany zapisanym oraz na fb.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*