



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail [biuro@pracowniakulturalna.pl](mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl)

Pełnimy dyżur od poniedziałku do piątku 10:00-14. Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom. Jesteśmy dostępni także telefonicznie, meilowo. [Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/> oraz po przez aplikacje meet – wchodząc na podany link](https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/)

### O B O W I A Ż U J E O D 0 1 . 0 2 . 2 0 2 1

*data dzienna*

### H a r m o n o g r a m z a j ę ć s t a ł y c h – L u t y 2 0 2 1

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Wykłady specjalistyczne- 1.02 i 08.02	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 1.02 oraz 8.02 godz. 9:00 Uzdrawianie ciała- przeciwstarzenie - gimnastyka twarzy
	12:00-13:00	Wykłady specjalistyczne – 15.02 i 22.02	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 15.02 i 22.02 godz. 12 spotkanie z dietetykiem. Zaburzenia odżywiania/przeciwdziałanie chorobie Alzheimerera
	16:00-17:00	Pilates krzeselkowy 1.02 i 08.02	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> 01.02 i 08.02
poniedziałek	17:00 – 18:00	Taniec współczesny 15.02 i 22.02.	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> oraz meet 15.02 i 22.02 <a href="https://meet.google.com/qjb-">https://meet.google.com/qjb-</a>

			<i>vfuu-dfu</i>
wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a>
	15:00-16:00	Zumba	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/</a> <b>Uwaga zmiana godziny na 15:00</b>
środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	<a href="https://meet.google.com/gjb-vfuu-dfu">https://meet.google.com/gjb-vfuu-dfu</a> Wchodzimy po przez link bez hasła – brak możliwości odsłuchania. Zgłoszenia <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a>
	12:00-13:00	Miejsca mocy XXL	Prowadzi spotkanie przewodnik, dźwiękoterapeuta. <a href="https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS">https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS</a>
czwartek	9:00-10:00	Joga	<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 <a href="https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb">https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb</a>
piątek	15:00-16:00	Otwarte spotkanie z koordynatorem (wolontariat) – kawiarenka	Meet – link podany zapisanym oraz na fb. Zapraszam chętnych – wyślę także mail z linkiem- kontakt 784 545 453
	16:00-17:00	Pilates	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 *lutu* 2021: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
22.02.2021	12-13:30	Efekt Cézanne’a. Grupa Bloomsbury a malarstwo francuskie przełomu XIX i XX wieku. Wykład nawiązujący do wystawy Grupa Bloomsbury. Brytyjska bohema kręgu Virginii Woolf prezentowanej w Galerii MCK od 15 września 2010 r. do 9 stycznia 2011 r.	Poprzez zoom- link zostanie udostępniony osobą zgłoszonym oraz na naszym FB Współpraca z MCK- wykład raz w miesiącu w ramach Dekady ze sztuką. Zgłoszenia na <a href="mailto:biuro@pracowniakulturalna.pl">biuro@pracowniakulturalna.pl</a> lub telefonicznie 784 545 453

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*