



Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna

adres - Ul. Bagrowa 80/43

kontakt – tel. 784 545 453

e-mail 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 aplikację meet – wchodząc na podany link](https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/)

OBOWIĄZUJE OD 12.02.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Luty 2021

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 https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 1.02 oraz 8.02 godz. 9:00 Uzdrowianie ciała- przeciwstarzenie - gimnastyka twarzy
	12:00-13:00	Wykłady specjalistyczne –15.02 i 22.02	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 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 https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ 01.02 i 08.02
poniedziałek	17:00 – 18:00	Taniec współczesny 15.02 i 22.02.	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ oraz meet 15.02 i 22.02 https://meet.google.com/qjb-vfiu-dfu
wtorek	9:00-10:00	Spotkanie z historią /historią sztuki	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

	15:00-16:00	Zumba	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ Uwaga zmiana godziny na 15:00
środa	09:00-10:00	Warsztaty angielski dla początkujących	https://meet.google.com/qjb-vfuu-dfu Wchodzimy po przez link bez hasła – brak możliwości odsłuchania. Zgłoszenia biuro@pracowniakulturalna.pl
	12:00-13:00	Miejsca mocy XXL	Prowadzi spotkanie przewodnik, dźwiękoterapeuta. https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
czwartek	9:00-10:00	Joga	https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/
	16:00-17:00	Zajęcia informatyczne	Zajęcia on-line prowadzone są na grupie https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/ + meet https://meet.google.com/dzb-ijuy-fjb
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 https://www.facebook.com/groups/PracowniaKulturalnaCAS/

Zajęcia dodatkowe w lutym 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.02.2021	11:00 -12:00	"Dojrzała sztuka on-line"	Współpraca z MCK Spotkanie pt. „Życie i sztuka”, będzie rozmową z dr Moniką Rydiger – kuratorką wystawy „Grafika we dwoje. Jadwiga Kaim-Otręba i Ryszard Otręba”. Podczas spotkania kuratorka przybliży tę przygotowaną z ogromnym zaangażowaniem ekspozycję – opowieść o życiu i sztuce. W trakcie spotkania odśłoni także szczegóły dotyczące procesu powstawania wystawy i pracy kuratorskiej. Spotkanie poprowadzi pani Małgorzata Jędrzejczyk. Link do spotkania, odbywającego

			<p>się na platformie Zoom: https://us02web.zoom.us/j/88901495291?pwd=eUluzEJUWEt0NGd5ZnF2enRZTUUVvQT09 ID: 889 0149 5291 Hasło: 1202Sztuka</p>
22.02.2021	12-13:30	<p>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.</p>	<p>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 biuro@pracowniakulturalna.pl lub telefonicznie 784 545 453</p>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.